



Légumes secs
Brouillade de tofu



20 min	10 min	10 min	0	285
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
brouillade de tofu**

600 g **Tofu**
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
4 c. à soupe **Sauce soja**
1 **Paprika**
1 **Poivre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

**Ingrédients pour le
dressage**

0.5 **Poivron(s)**
4 feuille(s) **Salade(s)**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Peler et et couper l'oignon en morceaux, le réserver dans un bol.
- 2 Ecraser la gousse d'ail à l'aide du plat de la lame du couteau éminceur, l'éplucher et la hacher grossièrement. L'ajouter aux oignons.
- 3 Couper le poivrons en dés, le réserver. Préparer quelques feuilles de salade pour le décor.

Étape 2

Cuisson de la brouillade

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif. Ajouter de l'huile d'olive.
- 2 Quand l'huile est chaude, ajouter les oignons et l'ail. Baisser un peu le feu et remuer.
- 3 Mettre le tofu dans un bol et l'écraser à l'aide de la spatule.
- 4 L'ajouter dans la poêle, mélanger.
- 5 Ajouter la sauce soja, du poivre et du paprika.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer une feuille de salade dans une assiette, verser la brouillade de tofu dessus.
- 2 Décorer de dés de poivron. Déguster.