TABOULÉ QUINOA TOFU

Ce plat vegan est complet car le quinoa et le tofu sont très riches en protéines végétales. Les tomates et la menthe apportent une saveur rafraîchissante et des parfums méditerranéens par les olives et l'origan

Ingrédients taboulé

250 gr quinoa
5 tomates
1 grosse cébette
1 bol olives noires dénoyautées
1 pavé tofu aux herbes
4 branches menthe fraîche

Vinaigrette

1 càs moutarde
2 càs vinaigre de cidre
4 càs huile de colza
Sel - poivre
1 càc origan

15 minutes
12 minutes
4 portions

1. Préparer le quinoa : mesurer 1 volume de quinoa pour 1.5 volume d'eau à la cuisson Puis, verser le quinoa dans une passoire fine et rincer sous l'eau courante pour enlever toute trace de pollution

2. Plonger le quinoa (1 volume) une fois rincé dans de l'eau bouillante (1,5 volume), puis baisser le feu et laisser cuire pendant 12 minutes.

3. Peler, laver et émincer une cébette pour la placer dans un grand saladier

4. Rincer les tomates, les vider et couper en dés

5. Surveiller le quinoa de temps en temps et remuer, il finira de gonfler à la fin de la cuisson pour absorber toute l'eau

6. Rassembler quelques branches de menthe fraîche que l'on va rincer, puis effeuiller pour récupérer une poignée de feuilles à émincer et ajouter à la cébette

7. Ajouter un bol d'olives noires dénoyautées au saladier (les émincer en rondelles). Puis ouvrir un pavé de tofu aux herbes

8. Tailler le tofu en petits dés

9. Ajouter le tofu au reste des ingrédients

10. Préparer une vinaigrette en mélangeant : moutarde, vinaigre de cidre, huile de colza, sel, poivre et origan. Battre le tout en mousseline

11. Le quinoa a absorbé toute son eau et il est encore très chaud, il faut le verser sur les légumes et il refroidira plus vite en mélangeant le tout

12. Verser la vinaigrette et mélanger à nouveau

13. Servir tiède ou froid et déguster à satiété