Bol de Tofu en croûte de Bretzel recette #10

Bol de Tofu en croûte de Bretzel avec roquette, quinoa, pomme, feta et sauce au Dijon

30 minutes

ingrédients

- 300--450 g de Tofu
- 1--2 mini bretzels
- 80--120 ml de Quinoa blanc
- 120--160 ml de mélange de sauce (crème sure, moutarde de dijon)
- 2--3 concombre(s) libanais
- 1--1 pomme(s) cortland
- 40--60 g de Roquette
- 40--60 g de Fromage feta
- 0.5--1 oignon(s) rouge(s)
- 20--40 ml de sirop d'érable
- huile d'olive
- vinaigre de vin rouge

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

préparer le tofu

préchauffer le four a 425 F. Mettre les bretzels dans un bol et les écraser le plus finement possible. Les enfants prendront plaisir a faire cette étape. Mettre le mélange de sauce dans un autre bol. Mettre de coté 2--3 c. a s. de la sauce pour l'étape 4. Couper le tofu en rectangles. Recouvrir de sauce puis enrober de bretzels. Déposer sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Cuire dans le four 10-12 minutes.

Cuire le quinoa

Amener une petite casserole d'eau à ébullition. Verser le quinoa et cuire 8-10 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour tiédir.

Mise en place

Couper la pomme en petits cubes. Trancher finement **le concombre et l'oignon.**

faire la salade et la sauce

Mélanger la roquette avec le quinoa, la pomme, le concombre, l'oignon et le feta émiettée. Fouetter le reste de sauce avec le sirop d'érable. 2 c. a s. de vinaigre de vin rouge ou de cidre et 1/4--1/3 tasse d'huile. Saler et poivrer au goût.

Monter l'assiette

Servir la salade et le Tofu dans un bol et garnir de sauce.

Bon appétit!

- Calories 561 kcal
- Lipides 19g
- Saturés 7g
- Trans 0g
- Cholestérol 24mg
- Protéines 28g
- Glucides 76g
- Sucres 20g
- Sodium 913mg
- Fibres 9g

Revision #1
Created 2023-03-14 20:05:38 UTC by ChefErable05
Updated 2023-03-14 21:34:16 UTC by ChefErable05