Salade Indienne au tofu grillé aux graines de sésame





2 personnes | 5 min préparation | 30 min cuisson

Les ingrédients

1 bocal de 300 g Petit Plat Curry de Légumes et Algues la belle-iloise
200 g de tofu nature
100 g de chou rouge
100 g de chou blanc
100 g de feuilles d'épinard
1 carotte
1 gousse d'ail
Graines de sésame
Miso
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 tasse d'eau
Une pincée de sel

Les étapes

1- Dans un bol, mélanger la pâte miso, l'huile d'olive, l'ail et le sel
2- Tremper les morceaux de tofu dans la marinade
3- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, placer les morceaux de tofu et verser le reste de la marinade sur le dessus. Saupoudrer généreusement de graines de sésame
4- Enfourner pendant environ 30 minutes à 200°C jusqu'à ce que le tofu soit bien doré
5- Pendant que le tofu cuit, bouillir les feuilles d'épinard dans une eau préalablement salée pendant environ 5 minutes. Les placer ensuite dans l'eau glacée pour qu'elles gardent leur belle couleur verte
6- Dresser les poke bowls avec d'un côté le Petit Plat Curry de Légumes et Algues préalablement réchauffé, et de l'autre le chou rouge, le chou blanc, les feuilles d'épinard et la carotte râpée (un

filet d’huile d’olive peut venir recouvrir cette partie du bowl)
7- Déposer les morceaux de tofu sur le dessus