Menu de novembre 2017

Trio de céréales, tofu mariné et choux de Bruxelles

(pour 2 personnes)

Préparer à l'avance

- les céréales qui doivent gonfler
- le tofu qui marine

Ensuite, la cuisson est rapide et le plat est vite prêt.
Prévoir une entrée express : un avocat coupé en deux, remplacer le noyau par une sauce vinaigrette.

Trio de céréales (une tasse = 100 ml)

- 2 tasses de couscous
- 1/2 tasse de flocons d'orge ou de sarrasin ou autre céréale au choix
- 1/2 tasse de flocons de soja taosté ou de pois chiches ou de pois cassés ou de haricots (source de protéines)
- une gousse d'ail hachée
- huile d'olive
- curry, sel

1 Porter 3 tasses d'eau à ébullition.

2 Dans un plat à four, mélanger le couscous, les flocons, l'ail, le sel et le curry. Arroser le tout d'eau bouillante et couvrir, laisser gonfler 5 minutes ou plus.

3 Faire chauffer une càs d'huile d'olive et y faire revenir le mélange 2 à 3 minutes. Mélanger et servir.

Tofu mariné et choux de Bruxelles

- 200 g de tofu nature
- * 1/2 càc de galanga en poudre
- * 1/2 càc de gingembre en poudre
- * 1/4 càc de curcuma en poudre
- * 2 càs d'huile de sésame
- * 1 càs de vinaigre de riz
- * 1/2 càc de sirop de riz
- * 1 càs de tamari
- huile d'olive
- des choux de Bruxelles cuits à la vapeur

1 Couper en petits cubes le tofu.

2 Préparer la marinade dans un plat à four en mélangeant tous les ingrédients *. Y ajouter le tofu, mélanger et laisser mariner au réfrigérateur 1 heure ou plus.

3 Dans une poêle huilée, faire revenir le tofu 5 minutes puis ajouter la marinade et mélanger. Incorporer les choux de Bruxelles, laisser chauffer le tout et servir.