

Macédoine de légumes au tofu

150g carotte

150g navet

150g petits pois

150g haricots verts

1 tofu nature

Sésame (50g)

Sauce soja

4 càc de mayonnaise (48 g)

125 g de lait fermenté (Fjord, Perle de Lait, Yaourt grecque...)

3 càs de fromage blanc (150 g)

1 cuillère à café de tomate concentrée

estragon, safran, curry, poivre de cayenne

poivre peu de sel,

Couper le tofu en dés. Mélanger le sésame à la sauce soja et y faire mariner le soja.

Couper les légumes en dés et cuire à la vapeur en les laissant croquants. Rincer sous l'eau froide. Réserver.

Faire revenir le tofu mariné dans une poêle légèrement huilée.

Pour la sauce : mélanger tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement avec les herbes, épices et peu de du sel. Mélanger à la macédoine et au tofu.

Cette macédoine peut être transformée en sauce aux fines herbes, sauce tartare, sauce au curry, sauce aïoli,

Cette préparation peut être utilisée pour farcir une tortilla, réaliser des tomates farcies ou servie en verrines.