

TABOULÉ DE TOFU

INGRÉDIENTS

10 

- ♥ 500 g de tofu coupé en dés
- ♥ 300 g de tomate en dés
- ♥ 50 g d'oignon ciselé
- ♥ 100 g de semoule fine de blé cuite
- ♥ 1 botte de coriandre hachée
- ♥ 1 botte de persil hachée
- ♥ 1 botte de menthe hachée
- ♥ Le jus d'1 citron
- ♥ 50 ml d'huile d'olive
- ♥ Sel PM

PROGRESSION

Tailler le tofu en dés.
L'assaisonner, ajouter le jus de citron et l'huile d'olive.
Ajouter les herbes hachées, les tomates en dés et l'oignon ciselé.
Incorporer la semoule.
Vérifier l'assaisonnement.
Réserver au réfrigérateur avant de servir



Tofu ferme Sojasun 500g



Sojasun