

SALADE DE LENTILLES, BÂTONNETS DE TOFU MARINÉ AU ROMARIN

INGRÉDIENTS 10 II PROGRESSION

- 500 g de tofu SOJASUN coupé en bâtonnets
- 500 g de lentilles vertes
- 200 g de lentilles corail
- 1 bouquet garni
- 2 carottes en brunoise
- 2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de céleri en brunoise
- 10 cl et 20 cl d'huile d'olive
- 2 branches de romarin effeuillé
- 1 jus de citron
- Sel, poivre PM

Mariner les bâtonnets de tofu dans le jus de citron, le sel, le poivre, l'huile d'olive et le romarin.

Blanchir quelques minutes les lentilles corail et les refroidir.

Faire suer les carottes, l'ail, le céleri et les oignons dans 10 cl d'huile d'olive. Ajouter les lentilles vertes, mouiller à hauteur d'eau et laisser cuire. Assaisonner en fin de cuisson.

Au refroidissement des lentilles vertes, ajouter les lentilles corail puis incorporer la marinade et déposer les bâtonnets de tofu sur les lentilles.

