



SALADE DE QUINOA AU TOFU ET À LA COURGETTE

 20 minutes 2 heures et 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de mélange de quinoa, cru
- 200 grammes de tofu nature, préemballé
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame [4 g]
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée [16 g]
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 10 brins de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Egouttez le tofu et coupez-le en cubes. Mélangez l'huile de sésame, la sauce soja, le jus de citron et les cubes de tofu. Recouvrez de film alimentaire et placez deux heures au réfrigérateur en mélangeant régulièrement. Ciselez la coriandre.
- 2° Epluchez la courgette, coupez-la en dés. Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet. Egouttez-le, laissez refroidir et mélangez-le avec la courgette.
- 3° Faites chauffer une poêle ou un wok à feu vif. Versez-y les cubes de tofu avec un peu de marinade et faites-les dorer sur toutes leurs faces en les remuant constamment. Ajoutez le reste de la marinade, laissez cuire 2 minutes, puis retirez du feu. Ajoutez les dés de tofu et la sauce au mélange quinoa-courgette et parsemez de coriandre. Servez chaud ou froid.
- 4° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (213 g)	% AR
ÉNERGIE	174 kcal	369 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	19 g	38 %
GLUCIDES	22 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	25 %
SODIUM	148 mg	314 mg	13 %