




**BROUILLADE DE TOFU, ÉPINARDS ET CHAMPIGNONS**

100% Vegan

 5 minutes
 15 minutes
 3 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 gr de tofu nature [Bjorg® nature bio]
- 1 sachet de pousses d'épinard
- 4 champignons de Paris [64 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- Curcuma en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Émincer les champignons de Paris et les faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olive
- 2° Une fois la cuisson des champignons bien avancée, ajouter les pousses d'épinard
- 3° Les faire réduire pour émietter le Tofu par dessus
- 4° Ajouter l'assaisonnement (huile, sel, poivre) et saupoudrez de curcuma

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [127 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 134 kcal | 171 kcal | 9 % |
| PROTÉINES | 9 g | 11 g | 22 % |
| GLUCIDES | 2 g | 3 g | 1 % |
| SUCRES | 1 g | 1 g | 1 % |
| LIPIDES | 10 g | 13 g | 18 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 8 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 2 g | 6 % |
| SODIUM | 13 mg | 16 mg | 1 % |