

Mosaïque de légumes d'été au tofu



Entrée **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Une verrine à base de tofu, qui révèle les saveurs pures des légumes d'été.

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 200 g de tofu - par exemple bjorg
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 0,5 citron
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - par exemple bjorg
- sel
- 4 cuillères à soupe de purée de tomate - par exemple bjorg
- basilic

Préparation

- 1 Lavez et coupez le tofu en petits dés.
- 2 Faites-les mariner avec la sauce soja, le jus du demi citron et la gousse d'ail hachée 10 minutes à température ambiante.
- 3 Coupez la courgette, en conservant sa peau, en petits cubes. Faites de même pour l'aubergine et le poivron rouge.
- 4 Faites chauffer doucement l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les légumes et salez. Laissez cuire 10 minutes à mi couvert en mélangeant régulièrement.
- 5 Au bout de ce temps, incorporez le tofu, mélangez et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- 6 Vous pouvez maintenant monter vos verrines : mettez une cuillère à soupe de purée de tomate dans le fond de chacune d'entre elles, la mosaïque et, pour finir, du basilic émincé.

Proposé par

Bjorg

Bjorg Bio-Nutrition

25 ans de savoir faire bio.

"Ce que nous mangeons chaque jour contribue à notre santé de demain". C'est en partant de ce constat que Bjorg a fondé le concept de Bio-Nutrition, qui repose sur la sélection rigoureuse des ingrédients, les bénéfiques nutritionnels de ses produits et la préservation du goût. Aujourd'hui, Bjorg est la première marque française de produits alimentaires biologiques. Composez au quotidien des menus biologiques, selon vos envies et vos besoins.

Découvrez la gamme Bjorg : www.bjorg.fr

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur www.bjorg.fr/recettes

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode



