

## Poêlée d'asperges vertes au tofu



Entrée **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 15 mn

*Une entrée à présenter sur un lit de roquette et à parsemer de graines de sésames torréfiées.*

### Ingrédients

- 12 asperges - vertes
- 200 g de tofu - par exemple bjorg
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive - par exemple bjorg
- graines de sésames torréfiées

### Préparation

- 1 Pelez la peau du bas de la tige des asperges, coupez le bout trop dur émincez-les en petits tronçons d'1 à 2 cm.
- 2 Lavez le tofu et coupez-le en petits dés. Mettez-les à mariner avec la sauce soja et la gousse d'ail hachée 10 minutes à température ambiante.
- 3 Faites chauffer doucement l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les asperges et faites-les cuire 8 minutes, en mélangeant régulièrement.
- 4 Incorporez ensuite les cubes de tofu avec la marinade et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- 5 Vous pouvez maintenant passer au dressage de votre entrée.

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 bénéfices 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](http://www.bjorg.fr)

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur [www.bjorg.fr/recettes](http://www.bjorg.fr/recettes)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

