

Salade de carottes au tofu et au cumin



Entrée **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Une salade végétarienne, idéale pour commencer un repas sur une note légère et colorée.

Ingrédients

- 2 carottes
- 200 g de tofu - par exemple bjorg
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile colza-olive - par exemple bjorg
- 0,5 citron
- 1 échalote
- graines de cumin
- persil

Préparation

- 1 Commencez par émietter le tofu et faites-le mariner avec la sauce soja, le jus d'un demi citron et l'échalote finement hachée 10 minutes à température ambiante.
- 2 Puis, épluchez et râpez 2 carottes. Mélangez-les avec le tofu. Ajoutez alors l'huile colza-olive ainsi que quelques pincées de graines de cumin.
- 3 Parsemez l'ensemble de persil plat haché.

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

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

