

Atelier de cuisine végétarienne



TABOULE A LA BETTERAVE ET AU TOFU FUME



Préparation : 20'

Matériel : saladiers + casserole

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 gr de couscous de blé complet
- 300 ml d'eau bouillante
- 40 gr de betterave cuite
- 1 citron
- 2 cs d'huile de sésame
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 cs de sauce soja
- 150 gr de tofu fumé
- 1/2 poivron
- Ciboulette
- Sel, poivre

Préparation :

- Verser le coucous dans un saladier et y ajouter l'eau bouillante salée. Couvrir et laisser gonfler
- Mixer les betteraves cuites avec le jus d'un citron, l'huile de sésame, l'huile d'olive, la gousse d'ail émincée, la sauge soja et un peu de poivre.
- Ajouter juste assez d'eau pour obtenir une sauce bien fluide. Gouter pour rectifier en sel
- Verser cette sauce dans la semoule gonflée et bien mélanger
- Emietter dans la salade le tofu fumé et parsemer avec le poivron coupé en dés et la ciboulette hachée