



# Salade de lentilles vertes et tofu

 En deux mots :

Un plat 100% végétarien, végétalien et végan, une salade de lentilles avec du tofu rehaussé par la saveur du curry et les légumes crus. Des protéines végétales, des glucides, des fibres, des vitamines, de la couleur pour un plat plein de saveurs et d'énergie.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté: 

## Ingrédients

- ▶ 60 g de lentille verte
- ▶ 1 demi- d'oignon doux
- ▶ 50 g de tomate cerise
- ▶ 125 g de tofu
- ▶ 1 brin de persil
- ▶ 1 feuille de laurier
- ▶ 1 brin de thym
- ▶ 1 pincée de curry
- ▶ 3 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 cuillère à café de sauce soja
- ▶ 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- ▶ 0,5 cuillère à café de curry

*Les quantités sont données pour un repas en plat principal.*

*Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.*

## Instructions

Cuire les lentilles départ eau froide non salée avec le thym et le laurier entre 25 et 30 minutes.

Egoutter et réserver.

Ciseler l'oignon doux, réserver.

Laver et ciseler le persil, réserver.

Laver et couper les tomates cerises en quatre, réserver.

Couper le tofu en dés et le mettre à mariner 30 minutes avec 1 pincée de curry, 1 cuillère à café d'huile d'olive et 1 cuillère à café de sauce soja, réserver.

Faire sauter rapidement le tofu en poêle chaude environ 5 minutes.

Mélanger les lentilles vertes cuites avec l'oignon doux, les tomates cerises coupées en deux, le tofu poêlé et le persil ciselé.

Réaliser une vinaigrette avec 2 cuillères à café d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, 1/2 cuillère à café de sauce soja et 1 pincée de curry.

Assaisonner et mélanger.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

## Astuces :

Il ne faut pas saler l'eau de cuisson des lentilles, le sel a tendance à ralentir leur cuisson. Si vous voulez apporter du sel, ajoutez quelques algues séchées en paillettes ou entières pour leur côté salin.

Il n'est pas nécessaire de rajouter du sel normalement, la sauce soja apportant la note salée.

## Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.

