Brouillade de tofu, chou kale et avocat

11/03/2020 à 14h50

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 250 g de tofu ferme
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1/4 d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 feuilles de kale
- lamelles d'avocat

la marinade :

- 3 cuillère(s) à soupe de lait d'amande
- 2 cuillère(s) à soupe de flocons de levure
- 1 cuillère(s) à soupe de sauce tamari
- 1 cuillère(s) à soupe de moutarde
- 1 cuillère(s) à café de curcuma
- piment
- sel

Préparation :

- Essorez 250 g de tofu ferme dans un torchon propre;
- Émiettez-le et faites-le mariner dans ce mélange : 3 c. à soupe de lait d'amande, 2 c. à soupe de flocons de levure, 1 c. à soupe de sauce tamari, 1 c. à soupe de moutarde, 1 c. à café de curcuma, une pointe de piment et du sel;
- Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive, faites-y revenir 4 min 1/4 d'oignon et 2 gousses d'ail finement hachées;
- Ajoutez 4 feuilles de kale (tiges retirées) émincées, remuez 1 min, ajoutez le tofu et remuez 5 min;
- Servez chaud avec des lamelles d'avocat.