



Salade de tofu grillé à la moutarde et à l'érable avec croûtons maison

Végé

30 minutes



Tofu
1 | 2



Pain ciabatta
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Bébés épinards
113 g | 227 g



Garniture de salade
28 g | 56 g



Sirop d'érable
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et mélanger la sauce

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue. Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Trancher le **concombre** en fines rondelles.
- Peler, puis couper l'**oignon** en rondelles de 1,25 cm (½ po) en évitant de les séparer.
- Couper le **pain ciabatta** en deux.
- Transférer les **oignons** et les **ciabattas** dans une assiette. Badigeonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, ajouter la **moitié** du **sirop d'érable** et la **moitié** de la **moutarde**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce à la moutarde et à l'érable.)

4



Griller les oignons et le pain ciabatta

- Entre-temps, disposer les **oignons** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Entre-temps, déposer les **tranches de ciabatta** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **tranches de ciabatta** soient croustillantes et marquées.
- Laisser refroidir les **oignons** et les **tranches de ciabatta grillées** dans une assiette.

2



Mariner les concombres

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable**, le **reste** de la **moutarde** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



Assaisonner et griller le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. Assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**. Arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Déposer le **tofu** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit marqué.
- Badigeonner un côté de **sauce à l'érable et à la moutarde**, puis retourner. Griller pendant 30 s. Répéter ces étapes pour l'autre côté.
- Transférer le **tofu** dans l'assiette contenant le **reste** de la **sauce à la moutarde et à l'érable**, puis remuer pour enrober.

5



Assembler la salade

- Couper les **tranches de ciabatta refroidies** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le grand bol contenant les **concombres**, ajouter les **épinards** et la **moitié** des **croûtons de ciabatta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Séparer les **rondelles d'oignons**. Si désiré, couper les **oignons** en bouchées.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir du **reste** des **croûtons**, des **oignons**, du **tofu** et de la **sauce restant** dans l'assiette creuse.
- Parsemer de **garniture de salade**.