



# Salade de tofu grillé et de fruits à noyau avec pesto au basilic

Barbecue

Végé

30 minutes



Tofu  
1 | 2



Pain ciabatta  
1 | 2



Nectarine  
1 | 2



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Tomate  
1 | 2



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



Bébés épinards  
56 g | 113 g

**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

- 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.

- Couper le **pain ciabatta** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **nectarine** en quatre sections, en évitant le noyau.
- Transférer les **tranches de ciabatta** et les **quartiers de nectarines** dans une assiette. Badigeonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**.
- Sur un grand plateau, disposer le **pesto**, l'assiette contenant les **ciabattas** et les fruits à noyau et une assiette propre (pour le tofu cuit) pour les apporter au barbecue à l'étape 3.

4



### Griller les ciabattas et les fruits à noyau

- Entre-temps, disposer les **tranches de ciabatta** et les **quartiers de nectarines** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient croustillantes et que les nectarines soient marquées.
- Remettre les **pains** et les **nectarines grillées** dans la même assiette et laisser refroidir légèrement.

2



### Assaisonner 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 les deux côtés de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Apporter le **tofu** et le plateau d'ingrédients près du barbecue.

3



### Griller le tofu

- Disposer le **tofu** sur une moitié de la grille du barbecue. Réduire à feu moyen, refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit marqué.
- Transférer le **tofu** dans une assiette. Étendre le **pesto** sur le **tofu**. Réserver.

5



### Assembler la salade

- Diviser les **tranches de ciabatta** refroidies en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper chaque quartier de fruit en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **morceaux de nectarines**, les **tomates**, les **épinards** et la **moitié** des **croûtons de ciabatta**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir la **salade** et le **tofu** dans les assiettes
- Napper le **tofu** du **pesto restant** dans l'assiette.
- Parsemer la **salade** du **reste** des **croûtons de ciabatta**.