



Recette

Brocoli grillé avec du tofu soyeux

Tout sur une plaque : peu de travail et beaucoup de goût

30 Min.

Temps de préparation



50 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

QUANTITES

- 4 cs d'huile de colza
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 cc de sel
- 4 cc de miel
- 6 cs de sésame
- 1 peperoncino, égrené, finement haché
- 800 g de brocoli, en rosettes
- 200 g de tofu soyeux, en cubes

Voici comment faire

1 de 3

PRÉPARATION Mélanger l'huile et tous les ingrédients jusqu'au peperoncino (y c. ce dernier). Mélanger la moitié avec les rosettes de brocoli et répartir avec le tofu sur la plaque préparée.

2 de 3

DORER AU FOUR Faire dorer pendant 20 à 25 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C.

3 de 3

TERMINER Dresser le brocoli et le tofu et verser le reste de sauce dessus.