



Omelette végétalienne au Tofu Nature et Fumé



Recette pour 2 portions

Idee pratique

Variiez l'omelette de tofu en ajoutant des tomates, des champignons ou des poivrons.

Ingrédients

400	g	Tofu Nature de Taifun
100	g	Tofu Soyeux de Taifun
100	g	Tofu Fumé de Taifun
50	ml	huile de tournesol
1		petit oignon
1		curry
1	c. à café	sel
1	c. à café	muscade moulue
1	pincée	poivre blanc
1	pincée	feuilles de salade et herbes pour garnir

Préparation

Déballer le Tofu Nature, l'égoutter et l'écraser avec une fourchette. Incorporer peu à peu le sel, le poivre, la muscade, le curry et le Tofu Soyeux. Travailler le tout jusqu'à obtention d'une masse.

Éplucher l'oignon et le hacher finement. Couper le Tofu Fumé en petits dés. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et y faire frire le Tofu Fumé. Y ajouter l'oignon haché et étuver le tout brièvement.

Ajouter la masse de tofu et faire frire avec le reste. Bien remuer avec une cuillère en bois afin que la masse entière soit bien chaude. Former une demi-lune en passant la cuillère en bois sur les bords de la poêle, puis faire revenir.

Renverser délicatement l'omelette de tofu sur une assiette et garnir selon votre goût avec la salade et les fines herbes.

