

Salade mixte au Tofu Fumé à la poêle

Couper la salade en morceaux. Mélanger le vinaigre de Xérès, l'huile de noix, le jus de citron, le bouillon de légumes et la moutarde en une vinaigrette, ajouter du sel, du poivre et du sucre.

Hacher grossièrement les noix et hacher finement l'échalote. Couper le Tofu Fumé en petits dés et les faire revenir dans l'huile chaude. Ajouter l'échalote, poursuivre brièvement la cuisson. Ajouter les noix hachées, les faire dorer en les tournant plusieurs fois et garder le tout au chaud.

Mariner la salade avec la vinaigrette puis dresser les assiettes. Saupoudrer le mélange tiède de Tofu Fumé et de noix. Décorer les assiettes avec la crème de balsamique.

Astuce : les quantités données conviennent pour 4 salades en accompagnement. En plat principal, il faudra au moins doubler les quantités !

<i>pour 4 personnes</i>	
200 g	de Tofu Fumé
300 g	de laitue
2 cs	de vinaigre de Xérès
6 cs	d'huile de noix, pressée à froid
1 cc	de jus de citron
80 ml	de bouillon de légumes ou de fond de champignons des bois
1 cc	de moutarde
un peu	de sel
un peu	de poivre noir du moulin
1 pincée	de sucre
50 g	de noix
1	échalote
1 cs	d'huile de friture
un peu	de crème de balsamique pour décorer

