

# Fingers de tofu croustillants, salade de légumes et sauce miso

 30 minutes



## Ingrédients salade

- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 150 gr de pois mange-tout frais ou congelés hors saison
- 100 gr de petits pois frais ou congelés hors saison
- 1 cs pâte de miso claire
- 1/2 dl de bouillon de légumes chaud
- 4 cs de jus de citron
- 4 cs d'huile d'olive
- sel
- poivre du moulin

## Ingrédients tofu

- 400 gr tofu
- 1 oeuf
- 2 cs de sauce de soja
- 50 gr de chapelure
- 50 gr de sésame
- huile de colza pour la cuisson
- 30 gr de cresson



## Préparation

Recette pour 4 personnes

1. Dans une poêle, faire bouillir une grande quantité d'eau.
2. Éplucher les concombres (facultatif). Les couper en deux dans la longueur et enlever les pépins. Couper les moitiés de concombre en dés. Laver les radis, hacher finement les plus belles feuilles. Couper les radis en fines rondelles.
3. Blanchir les pois mange-tout et les petits pois pendant 1 minute dans l'eau bouillante, puis les tremper dans l'eau froide et les égoutter. Couper les pois mangetout en deux en oblique si nécessaire.
4. Pour la sauce, mélanger la pâte miso et le bouillon de légumes dans un saladier. Ajouter le jus de citron et l'huile et bien mélanger. Saler et poivrer. Mélanger la sauce avec les légumes et les feuilles de radis.
5. Couper le tofu en morceaux d'environ 1 x 1 cm d'épaisseur et de 6 cm de long.
6. Dans un saladier, mélanger l'œuf et la sauce soja. Mélanger la chapelure et le sésame et verser dans une assiette.
7. Chauffer une poêle à frire antiadhésive avec un peu d'huile sur feu moyen. Rouler les morceaux de tofu dans l'œuf puis dans la chapelure. Les faire dorer de tous les côtés dans l'huile chaude.
8. Dresser la salade et le tofu sur des assiettes et garnir de cresson. Servir immédiatement.

Pour les petites familles

2 personnes: diviser les quantités par deux.

1 personne: diviser les quantités par quatre, l'œuf et la chapelure par deux.



Sésame non  
décortiqué BIO  
Bourgeon Import