

Salade tiède au tofu et pomme-grenade



Découvrez notre délicieuse recette de salade tiède au tofu et à la pomme-grenade. Cette salade vibrante marie le tofu mariné, les graines juteuses de pomme-grenade et un mélange de légumes frais, créant ainsi un plat savoureux et satisfaisant, parfait pour toutes les saisons.

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 460

Lipides 28

Glucides 31

Fibres 8

Protéines 27

Sodium 800

Ingrédients

- 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en cubes
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre moulu
- Sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'avocat (ou autre huile)
- 1 bloc (454 g) de tofu ferme, coupé en cubes

- 15 ml (1 c. à table) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre frais
- 1 courgette, coupée en demi-rondelles
- 1 pomme-grenade égrainée ([cliquer ici pour une méthode facile et efficace](#))
- 1 avocat, coupé en cubes
- 4 tasses d'épinards (environ 140g)
- 65 ml (1/4 tasse) de graines de citrouille

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à table) de vinaigre de riz (ou de vin blanc)
- 30 ml (2 c. à table) d'huile de sésame grillé
- 15 ml (1 c. à table) de sauce soya ou tamari
- 1 gousse d'ail hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F (230 °C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Sur la plaque de cuisson, mélanger les patates douces avec l'huile, le gingembre, le sel et le poivre. Laisser cuire environ 30 minutes en brassant de temps en temps, puis laisser tiédir. 3- Pendant ce temps, dans une poêle antiadhésive, faire dorer le tofu dans l'huile avec la sauce soya, le gingembre frais et le poivre pendant environ 5 minutes en brassant de temps en temps.
3. Ajouter la courgette et continuer la cuisson 5 minutes.
4. Dans un grand bol, mettre les patates douces, le mélange de tofu et de courgettes, les avocats, les épinards et les graines de pomme-grenade et mélanger.
5. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'une fourchette puis, mettre dans la salade avant de déposer les graines de citrouille sur le dessus.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux