

Salade-repas tiède de boulgour, aubergine et tofu



Savourez la richesse du boulgour dans cette salade-repas tiède, qui allie à merveille textures et saveurs. Riche en fibres et rapide à préparer, le boulgour est une alternative nourrissante au couscous, avec des valeurs nutritives supérieures.

Rehaussée d'aubergine fondante et de tofu, cette recette convient parfaitement à ceux qui souhaitent maintenir un poids sain, stabiliser leur glycémie ou maintenir un bon taux de cholestérol.

Un plat gourmand et santé qui saura contribuer à votre bien-être.

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 350

Lipides 12

Glucides 40

Fibres 11

Protéines 21

Sodium 360

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes réduit en sel
- 250 ml (1 tasse) de boulgour sec
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 aubergine, coupée en cubes d'environ 2 cm (1 po)

- 2 grosses carottes, coupées en rondelles d'environ 1 cm (½ po) de large
- 1 gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sel
- 450 g (1 lb) de tofu extra ferme, coupé en cubes d'environ 2 cm (1 po)
- 1 oignon vert, tranché finement

Préparation

1. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de légumes.
2. Ajouter le boulgour et bien mélanger. Fermer le feu, couvrir et laisser gonfler environ 20 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un grand poêlon à feu moyen-vif, verser l'huile et faire sauter l'aubergine, les tomates, les carottes et l'ail environ 5 minutes.
4. Incorporer la sauce soya et le tofu. Poursuivre la cuisson environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que le tofu soit bien doré, en remuant de temps en temps.
5. Incorporer le mélange de légumes et tofu au boulgour cuit. Garnir d'oignons verts au moment du service, au goût.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec