



Tacos de tofu au sésame

Portions: 12 à 16 tacos

10 V VEG SL SG



Ingédients

Garniture de tofu

1 oignon, en petits dés
2 gousses d'ail, hachées
2 carottes, rapées
250 grammes (8 oz) de tofu haché (passé au robot culinaire)
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
15 ml (1 c. à soupe) de pâte de piment épicé (ou moins, si vous n'êtes pas tolérant)

Salade de choux

½ chou vert, émincé
10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
80 ml (⅓ tasse) de mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe) de sucre
5 ml (1 c. à thé) de pâte de piment épicée

Le jus d'une lime

Ciboulette ou persil, haché (facultatif)

Sel, au goût

Tacos

16 tortillas de maïs souples
1 poivron, en petits dés
Feta ou fromage végétalien râpé, au goût

Étapes

Garniture de tofu

Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Une fois bien doré, ajouter le tofu et poursuivre la cuisson. Lorsque le tofu est doré, ajouter les autres ingrédients, bien mélanger et retirer du feu. Réserver.

Salade de choux

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et réserver.

Tacos

Griller vos tortillas une à une et réservez-les au chaud dans un linge propre. Pour assembler les tacos, étaler la garniture de tofu sur les tortillas et garnir de salade de choux, de poivron et de fromage.

Manger aussitôt!