

Salade de tofu, oeufs durs et légumes

Pour 4 couverts :

- 200g de tofu
- 2 oeufs
- 4 petits pain gris/complet
- 1 grosse laitue
- 2 bottes de radis
- 4-5 tomates
- 10 olives noires
- 4 c. à soupe de sauce au yaourt
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et épices au choix



Préparation :

- Nettoyer et couper les tomates et les radis, bien nettoyer la salade verte.
- Couper le tofu et les olives.
- Cuire les oeufs environ 10 minutes dans de l'eau bouillante, puis les passer sous l'eau froide pour qu'ils refroidissent.
- Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile et y cuire le tofu. Assaisonner de sel, poivre, (paprika).
- Mélanger tous les légumes coupés et nettoyés, ajouter la sauce et assaisonner.
- Incorporer le tofu et les oeufs durs coupés, une fois refroidi.
- Accompagner d'un petit pain.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste