



Salade de tofu à la grecque avec olives et feta

Végé

30 minutes



Tofu
1 | 2



Bébés épinards
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Olives mélangées
30 g | 60 g



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
méditerranéen
1 c. à soupe |
1 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.

2



Mariner le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.)
- Dans un bol moyen, ajouter le **tofu**, le **sel d'ail**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et la moitié du **mélange d'épices méditerranéen** (toute la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober. Réserver.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et la moitié du **feta**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

4



Cuire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **tomates**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **tofu**.
- Parsemer d'**olives** et du **reste** du **feta**.