

Bol végétal au tofu mariné et avocat



4 portions

Ingrédients

Vinaigrette

Le jus d'un (1) demi-citron
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz assaisonné
10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
1 petite gousse d'ail haché
2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre frais, haché
5 ml (1 c. à thé) de sauce soya
80 ml (⅓ tasse) d'huile

Bol végétal

1 bloc de 300 g (⅔ lb) de tofu, taillé en dés
1 L (4 tasses) de riz cuit et/ou de quinoa, de farro, de haricots, etc.
1 L (4 tasses) de verdure (cresson, laitue frisée, roquette, etc.)
500 ml (2 tasses) de tomates cerises, tranchées en quartiers
3 petits concombres, tranchés en rondelles
6 radis, tranchés en rondelles
250 ml (1 tasse) de haricots verts (ou de pois mange-tout, etc.), blanchis
2 carottes, tranchées en rondelles
La chair de 2 avocats, tranchée en quartiers

