Bol végé 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 végé

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

Bol végé au tofu mariné et avocat

Préparation

1. Dans un bol et à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
2. Dans un autre bol, mélanger ⅓ de la vinaigrette avec le tofu. Laisser mariner jusqu'à 4 heures.
3. Remplir les bols de riz et/ou du grain de votre choix et les garnir de verdure, de légumes, du tofu mariné et de quartiers d'avocat. Arroser de vinaigrette et servir.