

Tofu mariné au pesto de roquette, riz, carottes & betterave

Ingrédients pour 4 personnes :

. Pour le tofu

- 200 g de tofu frais
- 100 g de roquette
- 50 g de pignons de pin
- 2 gousses d'ail passées au presse-ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- Sel & poivre

. Pour l'accompagnement

- 240 g de riz non cuit
- 3 carottes
- 1 betterave
- 100 g de roquette
- 1 cuillère à soupe de graines de courge

. Pour la sauce

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel & poivre

Préparation :

La veille, préparez le pesto de roquette en mixant ensemble la roquette, les pignons de pin, l'ail, l'huile d'olive, le parmesan, le sel et le poivre.

Détaillez le tofu en cubes.

Mettez-les dans un sac alimentaire avec le pesto de roquette.

Laissez mariner une nuit au réfrigérateur.

Le jour même, portez à ébullition une casserole d'eau salée et faites cuire le riz selon les indications figurant sur l'emballage. Egouttez le riz et laissez-le refroidir.

Râpez les carottes, pelez et émincez la betterave, puis coupez-la en morceau.

Répartissez dans les bols le riz, les carottes, la roquette et la betterave.

Parsemez des graines de courge.

Mélangez les ingrédients de la sauce et versez-la sur les bols.

Ajoutez le tofu mariné et servez.

<http://philomavie.blogspot.com>