

Millefeuille de tofu mariné au carvi et tombée d'épinards

RECETTE DE LAURENCE SALOMON

Ingrédients

Pour 4 personnes

Millefeuille de tofu

600g d'épinards frais

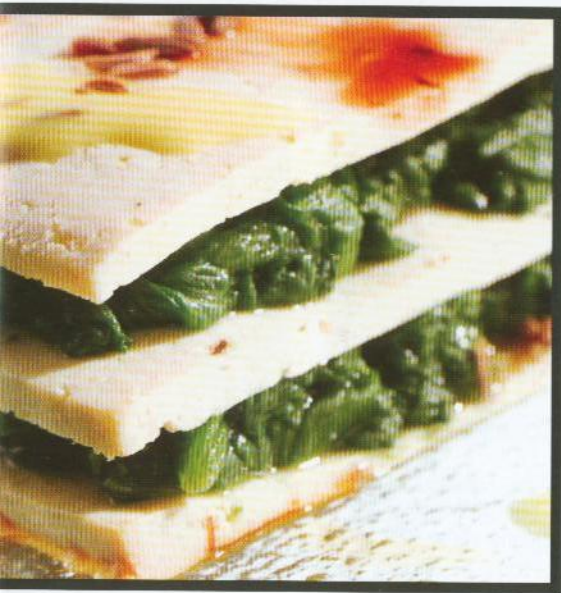
2 blocs de tofu nature de 250g

4 c à soupe de shoyu

4 c à soupe d'huile d'olive

Grains de carvi

Herbes séchées



Marche à suivre

Préparation

✓ Laver les épinards, ne pas les essorer et les cuire 10 mn à couvert. Lorsqu'ils sont encore un peu croquants, les égoutter en les pressant et les émincer. Les assaisonner avec un peu de sel.

✓ Couper 4 fines tranches de tofu d'environ 8 cm de côté par 8 cm. Les disposer dans un grand plat. Répandre un filet de shoyu et d'huile d'olive et saupoudrer de quelques grains de carvi.

✓ Répartir une fine couche d'épinards sur les tranches de tofu et les recouvrir de 4 autres tranches finement coupées. Verser de nou-

veau un filet de shoyu et d'huile d'olive et saupoudrer d'aromates.

✓ Répartir à nouveau une fine couche d'épinards sur les tranches de tofu et les recouvrir des 4 dernières tranches finement coupées. Laisser tomber quelques gouttes de shoyu et d'huile d'olive et saupoudrer de grains de carvi.

✓ Chauffer les millefeuilles à feu doux, les servir avec un duo de quinoa rouge et blanc accompagné d'un coulis de tomates.

Servir et savourer

[Laurence Salomon,
Nature et Saveurs]