

Lentilles corail au tofu



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 20m

🌱 soja

Lentilles corail et tofu rôtis aux oignons, parfumés au tamari et cumin. Simple, nourrissant et vegan.

France

INGRÉDIENTS

☐ tofu, en cubes de 1 cm	250 g	☐ tamari	3 càs
☐ oignon, coupé en quatre	200 g	☐ cumin	1 càc
☐ lentilles corail	300 g	☐ persil frais, effeuillé	6 branches

PRÉPARATION

1. Couper le *tofu*. Émincer finement l'oignon.
2. Cuire les *lentilles corail* dans une *casserole* avec 500 ml d'eau bouillante à couvert et à feu doux 20 minutes.
3. Dans une autre casserole, cuire le tofu et les oignons à feu moyen 15 minutes. Couper le feu et ajouter le *tamari*.
4. Ajouter les lentilles cuites au mélange tofu-oignons, incorporer le *cumin* et bien mélanger.
5. Servir en quenelles et décorer du *persil frais*.