

# POEELE DE QUINOA, POIREAU, TOFU FUME, AMANDES ET GRAINES DE PAVOT

Pour 2 personnes  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 10-15 min



**250 g de quinoa cuit**

**250 g de rondelles de poireau** (d'abord blanchies 3 min dans de l'eau bouillante puis égouttées puis hachées grossièrement)

**1 petite poignée d'amandes (en bâtonnets ici) grillées à sec au four à 180°C pendant 10 min environ**

**100 g de tofu fumé (en magasin bio)**

**1 cuillère à soupe de sauce soja**

**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**1 petite cuillère à soupe de miel clair (acacia)**

**2 belles pincées de graines de pavot**

**sel**

**poivre**

**cerfeuil**

- 1 Allumer le four à 180°C et y mettre les amandes en bâtonnets ou effilées à griller jusqu'à ce qu'elles dorent.
- 2 Couper le tofu en petits dés. Dans une petite poêle, faire chauffer l'huile d'olive (1 cuillère à soupe), la sauce soja et le miel. Y mettre les dés de tofu et les faire cuire pendant 5 min jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
- 3 Pendant ce temps, faire chauffer le wok avec la deuxième cuillère à soupe d'huile d'olive, y mettre à revenir le poireau en remuant souvent pendant une dizaine de minutes. Ajouter le quinoa cuit et remuer le temps de le réchauffer. Ajouter le tofu fumé.
- 4 Répartir dans deux bols ou deux assiettes creuses, parsemer de graines de pavot, d'amandes et décorer de cerfeuil.
- 5 Déguster sans attendre ...