

SALADE COMPOSEE 5 CEREALES, MAÏS, TOMATE, TOFU & PESTO

Pour 6-8 personnes

Préparation : 20 min (le temps de cuisson)

Cuisson : 20 min



250 g de céréales mélangées (Grainerie de Jardin Bio avec quinoa, blé précuit, riz complet précuit, millet et sésame complet)

1 bloc de 200 g de tofu amandes et sésame

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de miel clair

1 cuillère à soupe de sauce soja

1 boîte de maïs (environ 300 g égouttés)

3 oignons nouveaux avec leur tige

20 tomates-cerises (dans le cas de tomates confites, il faudra prévoir de les confire au four*)

1 gros bouquet de coriandre

1/3 de tasse de pesto

1/3 tasse de graine de courge

- 1 Mettre les céréales à cuire dans 2,5 fois leur volume d'eau salée pendant environ 20 min. Les céréales auront absorbé toute l'eau.
- 2 Couper le tofu en petits dés. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + la sauce soja + le miel dans une poêle et y faire revenir les dés de tofu jusqu'à les "confire" (la sauce aura été complètement absorbée).
- 3 Faire griller les graines de courge à sec à la poêle ou au four (surveiller !)
- 4 Laver, émincer les oignons nouveaux et les faire légèrement fondre dans le reste d'huile d'olive.
- 5 Egoutter le maïs, laver et sécher les tomates-cerises et les couper en deux ou en 4 selon leur grosseur.
- 6 Laver, égoutter et ciseler la coriandre.
- 7 Dans un grand saladier, mettre les céréales encore tièdes, le maïs, les dés de tofu et le pesto, mélanger pour bien le répartir. Ajouter les tomates, les oignons nouveaux, la coriandre ciselée et mélanger délicatement.
- 8 Parsemer des graines de courge et servir de suite !

**Pour confire mes tomates, je les coupe en deux, je les installe dans un plat à gratin, je les badigeonne d'ail haché finement, je les sale, je poivre, je saupoudre d'un voile de sucre et d'origan, enfin je les arrose d'un filet d'huile d'olive et hop ! au four préchauffé à 180°C pendant 45-50 min.*