Recette bio : spaghetti de quinoa aux dés de tofu mariné

« Un plat original et vegétarien »

Découvrez les spaghettis au quinoa tomate et étonnez vos invités avec cette recette pleine de couleurs et de saveurs, Prête en seulement 20 minutes.

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	25 mn
Nombre de personnes	4 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Plat

Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 300 g de spaghetti quinoa tomate Jardin BiO
- 150 g de tofu
- 400 g de sauce tomate provençale aux fines herbes Jardin BiO
- 2 c. à s. de sauce de soja Jardin BiO
- 1 c. à s. d'huile d'olive Jardin BiO
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à s. bombées, d'amandes effilées Jardin BiO
- 1 petite poignée de basilic frais

Etapes de préparation

1. Égoutter le tofu et le couper en tranches fines d'un demi-centimètre d'épaisseur puis les détailler en très petits dés.
2. Dans un bol, mélanger la sauce de soja avec l'huile d'olive, l'ail écrasé et les cubes de tofu. Laisser reposer quelques instants.
3. Faire cuire les spaghettis dans l'eau salée.
4. Verser le tofu dans une casserole et faire légèrement revenir avant d'ajouter la sauce tomate. Ajuster l'assaisonnement selon votre goût, saler et poivrer.
5. Servir le mélange bien chaud sur les spaghettis égouttés, parsemer de basilic ciselé et d'amandes effilées.
6. Astuce : il est possible de détailler le tofu en plus ou moins petits dés. Plus les dés sont petits, moins le goût du soja est prononcé.