

# Recette couscous légumes et tofu bio

*"Idée de recette végétarienne de couscous aux légumes et tofu bio"*

Sur une idée de Florent T, participant au défi box mystère en 2015, découvrez la recette végétarienne de couscous. Mélangez un bocal de légumes pour couscous bio Jardin BiO, un sachet repas de couscous aux légumes, au millet et quinoa Jardin BiO et du tofu bio pour remplacer la viande. une recette 100% bio, facile à réaliser et sans gluten.

↓ [Voir les ingrédients](#)



|   |         |
|---|---------|
|  Temps de préparation  | 10 mn   |
|  Nombre de personnes | 2 pers. |
|  Difficulté          | Facile  |

## Les + recettes



Plat



Veggie

## Enfilez vos tabliers

### Ingrédients

- Recette proposée par Florent T. participant au défi Box Mystère sur la thématique du sans gluten – octobre 2015.
- 1 sachet repas couscous légumes millet et quinoa Jardin BiO
- 1 bocal de conserve bio de légumes pour couscous Jardin BiO
- 1 sachet de 200g de Tofu Bio et nature

### Etapes de préparation

- 1 Tout d'abord dans une poêle verser un fond d'eau avec un peu d'huile d'olive ensuite verser le sachet repas + le bocal de conserve et faire cuire 5 minutes à feu moyen.
- 2 Dans une assiette couper le tofu bio en dé.
- 3 Au bout des 5 minutes verser dans la poêle le tofu couper en dé.
- 4 Remuer avec une spatule en bois et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- 5 Enfin verser dans un plat adapté la préparation et voilà c'est prêt de quoi se régaler avec une recette 100% bio rapide gourmande et sans gluten et sans lactose.
- 6 Bon appétit !