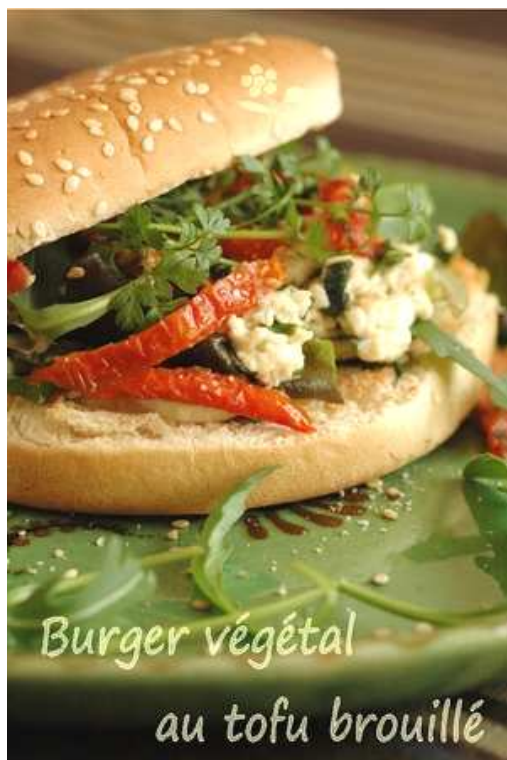


BURGER VEGETAL AU TOFU BROUILLE

Pour 1 personne

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 à 10 min



Sauce

1 petit oignon nouveau avec la tige finement émincé

1 petite gousse d'ail hachée

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

piment d'Espelette à discrétion

fleur de sel

Burger

1 pain rond au sésame

100 g de tofu soyeux

1 filet d'huile de sésame

herbes finement ciselées au choix (ciboulette, persil, coriandre)

petites feuilles de salade (roquette, mesclun ...)

1 ou 2 pétales de tomates confites aux herbes de Provence

Gomasio

fleur de sel

Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients et réserver.

Faire revenir le tofu soyeux dans une poêle avec un filet d'huile de sésame et les herbes jusqu'à ce qu'il prenne une texture d'œufs brouillés, saler un peu.

Pendant ce temps, ouvrir le pain en deux et le faire légèrement toaster si désiré.

Couper les pétales de tomates en fines lamelles.

Au moment de servir, garnir une tranche du pain au sésame de sauce, déposer quelques feuilles de salade, puis le tofu brouillé et les lamelles de tomates confites par dessus, remettre quelques feuilles de salade. Saupoudrer de Gomasio et refermer le burger avec l'autre tranche.

Déguster de suite !