Millet, taboulé de chou-fleur, tofu mariné au miel d’acacia

vegan veggie mag 26

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 1 citron
- 1 pamplemousse
- 2 c. à s. de miel d’acacia
- 3 c. à s. d’huile d’olive vierge extra

- 2 c. à s. de sucre • 500 g de tofu ferme
- 3 c. à s. de tamari, teneur en sel réduite et sans gluten
- 400 g de millet
- 680 ml d'eau minérale
- Huile de tournesol
- Graines de chanvre
- Sel
- Poivre blanc

1. Coupez le tofu et faites mariner une nuit au réfrigérateur avec la moitié du miel et le tamari, en ayant pris soin de bien les mélanger.
2. Le lendemain, préparez la vinaigrette en mélangeant le jus du citron et le jus de la moitié du pamplemousse, le miel restant, le sucre, l'huile d'olive, du sel et du poivre blanc.
3. Râpez les trois quarts des sommités du chou-fleur et mélangez avec les trois quarts de la vinaigrette. Réservez.
4. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
5. Faites cuire le tofu à la poêle avec un peu d'huile de tournesol. Réservez dans un bol. Mélangez avec le reste de la vinaigrette et laissez mariner.
6. Rincez le millet à l'eau claire et placez le dans l'un des compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur avec l'eau pour 15 minutes de cuisson. Sortez le millet du Vitaliseur et filmez pour finir la cuisson.
7. Dressez l'ensemble dans les bols puis parsemez les graines de chanvre.

L'astuce du chef Clément Géhin qui a réalisé ce plat vegan pour le magazine 95° #26 (mai juin 2020 spécial buddha bowl) : Réalisez des pickles de chou-fleur pour plus de gourmandise : utilisez les sommités restantes et mettez dans un bol. Faites chauffer 300 g de vinaigre de cidre, 1 lamelle de gingembre frais, quelques graines de coriandre et 1 cuillerée à soupe de sucre. Une fois le mélange bouillant, versez sur les sommités, filmez et laissez « cuire» pendant 20 minutes. Se garde dans un bocal hermétique pendant plusieurs semaines. Je vous recommande un thé noir aux agrumes pour accompagner délicatement ce plat.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises