

Recette de juillet
Sans viande



Prête en
30 minutes



3247 kJ
776 kcal p. p.

Brochettes de Tofulinos, salade



VE-1/W 26-30/10

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1998 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

2 barquettes de Tofulinos
(env. 170 g chacune)

4 petites brochettes en bois

Huile pour la cuisson

50 g de laitue feuille de chêne

50 g de chicorée rouge

100 g de tomates cerises
en grappe

1 petit oignon rouge

1/2 bouquet de ciboulette

1/2 pot de Fagiolata con funghi
(env. 145 g)

3/4 dl de French dressing



1

Piquer les Tofulinos aux graines de tournesol et aux graines de sésame sur les brochettes en les alternant. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire dorer les brochettes env. 3 min. de chaque côté.



2

Couper la laitue en lanières, dresser celles-ci dans des coupelles. Couper les tomates en quatre, l'oignon en rondelles et ciseler la ciboulette. Répartir le tout (sauf 1/4 de l'oignon) sur la salade. Faire égoutter la Fagiolata.



3

Napper la salade de French dressing. Répartir la Fagiolata dessus et garnir de quelques brins de ciboulette et du reste d'oignon. Dresser les brochettes avec la sauce aigre-douce (vendue avec les Tofulinos) à côté de la salade.

LISTE DES COURSES



**Tofulinos bio Coop Délicorn
avec sauce Sweet chili,
170 g**



**French aux herbes Hero,
Annemarie Wildeisen,
480 ml**



**Laitue feuille
de chêne**



**Tomates cerises
en grappe**



**Fagiolata con funghi
Saclà, pot de 290 g**



Ciboulette

Il vous faut aussi: ■ petites brochettes en bois ■ huile pour la cuisson
■ chicorée rouge ■ petit oignon rouge

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



TOFULINOS BIO DÉLICORN...

Dêlicorn est une ligne de produits sans viande tout spécialement conçue pour les gourmets végétariens. Ce vaste assortiment comprend notamment diverses variétés de tofus, des escalopes, du hachis, des nuggets et des saucisses à rôtir. Tous ces produits sont fabriqués avec du soja, du blé ou du millet. A l'étuvée,

à la poêle ou au four, la préparation est très simple et le résultat savoureux! Les Tofulinos Dêlicorn aux graines de sésame et de tournesol sont parfaits servis avec une salade ou tels quels sous forme de bouchées apéritives. Ils sont fabriqués selon le cahier des charges de Bio Suisse et portent le label du bourgeon.