

# BOUDDHA BOLS

Temps de préparation : 15 minutes • Temps de cuisson : 6 minutes • Temps de repos : 20 minutes

## Pour 4 personnes

- ½ botte de carottes
- 1 mangue
- 1 concombre
- 2 citrons jaunes
- 400 g de tofu nature
- 4 petites poignées de graines germées
- 6 branches de céleri
- ¼ de botte de coriandre
- 3 cuillerées à soupe de curry
- Piment d'Espelette
- 4 cl d'huile d'olive
- Sel

Taillez les carottes en tagliatelles à l'aide d'une mandoline ou d'un épluche-légumes rasoir. Épluchez la mangue et coupez-la en morceaux. Ôtez les fils du céleri et taillez-le en fins bâtonnets. Émincez le concombre et taillez le tofu en tranches épaisses. Ciselez la coriandre en conservant quelques branches intactes.

Pressez les citrons et mélangez leur jus avec le curry, la coriandre ciselée, l'huile d'olive, du sel et du piment.

Faites mariner le tofu dans la sauce pendant 20 minutes. Égouttez le tofu et faites-le griller à la poêle à feu vif 3 minutes sur les deux faces.

Répartissez tous les ingrédients dans 4 bols, ajoutez 1 petite poignée de graines germées dans chacun et arrosez de la marinade au curry.

## ASTUCE

Le céleri, les carottes et le concombre peuvent être consommés avec leur peau s'ils sont bio.



10  
2

