



RECETTE ESTIVALE

Sandwich aux légumes grillés et tofu



Pour 4 burgers:

- 4 pains burger brioché Au Pain Doré
- 1 bloc de tofu extra-ferme
- 2 c. à table sirop d'érable
- 2 c. à table ketchup
- 1 c. à table vinaigre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé poudre de chipotle
- Sel et poivre
- Légumes de votre choix pour griller: aubergine, zucchini, oignon rouge

Garniture:

- Tomates & roquette
- Mayonnaise

Préparation :

- Coupez le tofu en tranches. Presser légèrement pour retirer l'excès d'eau.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Ajouter les tranches de tofu et laisser mariner 5 min. sur le comptoir.
- Préchauffez le bbq à feu moyen.
- Faire griller les tranches de tofu 5 min, tourner et poursuivre la cuisson encore 5 min.
- Coupez les légumes de votre choix. Ajoutez un peu d'huile d'olive, sel et poivre. Faire griller en même temps que les pains burgers.
- Ajouter les garnitures de votre choix.
- Servir.

Astuce:

Nos pains burgers sont vendus congelés en sac de 6. Très pratique à avoir tout au long de l'été!

Et le tour est joué, BON APPÉTIT!