


Plateau de Céréales à l'Asiatique, tofu, carottes et graines de courge



Ingrédients

Nombre de portions :

 20 portions

- 1 kg de Céréales à l'Asiatique
- 1,5 kg de champignons forestiers
- 800 g de carottes
- 800 g de tofu Graines de courge Coriandre fraîche

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Cuire les carottes taillées en petits tronçons avec les champignons forestiers, 15 minutes en sauteuse. Pour aider à la cuisson, ajouter après 3 minutes sur feu vif, un bouillon thaï et réduire le feu. Graisser les Céréales à l'Asiatique avec de l'huile infusée à la coriandre.
- 2 Réhydrater selon le mode opératoire souhaité (à froid ou à chaud) et réserver.
- 3 Couper le tofu en petits cubes et passer en sauteuse avec un peu de matière grasse. Saler, poivrer et si besoin ajouter quelques épices et graines de courge pour les toaster.
- 4 Dresser les céréales et le mélange tofu-graines dans un plateau.
- 5 Dans un second plat, dresser les légumes.
- 6 Server bien chaud !