Banh Mi au tofu

Un sandwich savoureux, simple et économique. Vous pouvez également le faire la veille pour le manger en lunch le lendemain midi !

Préparation 10 min
Cuisson 10 min
Portion 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 430 kcal
Lipides 20 g
Glucides 50 g
Fibres 6 g
Protéines 24 g
Sodium 480 mg

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de riz
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre blanc
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- 15 ml (1 c. à soupe) de sriracha

- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 2 gousses d’ail, hachées
- 1 bloc (450g) de tofu ferme
- 125 ml (½ tasse) de carottes, coupées en juliennes
- 125 ml (½ tasse) de concombre, coupé en fines rondelles
- 125 ml (½ tasse) de radis, coupés en fines rondelles
- 125 ml (½ tasse) de coriandre fraîche
- 1 pain baguette

Mayonnaise

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz, le vinaigre blanc, l’eau, la sauce soya, l’huile de sésame grillé, la sriracha, le gingembre et l’ail. Verser la marinade dans un sac de plastique à fermeture hermétique.
2. Éponger le tofu à l’aide de papier absorbant, puis couper en 8 tranches. Déposer dans le sac de plastique avec les carottes, les concombres et les radis et bien mélanger pour enrober le tout.
3. Laisser mariner au moins 1h au réfrigérateur.
4. Une fois mariné, retirer le tofu du sac pour faire griller dans une poêle. Faire cuire 5 minutes par côté ou jusqu’à ce qu’il soit doré.
5. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger les ingrédients pour la mayonnaise.
6. Couper la baguette en 4 tronçons et trancher chaque pain dans le sens de la longueur. Badigeonner l’intérieur des pains du mélange de mayonnaise, puis garnir de tranches de tofu grillées, des légumes marinés et la coriandre fraîche.

Notes

Gabrielle Simard
Développement et responsable médias sociaux