

SALADE CÉSAR VÉGÉ AU TOFU ÉPICÉ

Portions 4

Préparation 25 minutes

Cuisson 30 minutes

Particularités    

Avec le tofu, cette salade César est nourrissante; vous pouvez facilement en faire un lunch!

INGRÉDIENTS

Croûtons à l'ail

- 1 [baguette sans gluten](#) en cubes (4 tasses/200g)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1/4 c. à thé de sel
- Poivre de cayenne au goût

Tofu grillé

- 1 bloc de 400 g de tofu extra ferme, bien égoutté et épongé
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante sriracha
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- Poivre au goût

Vinaigrette César

- 1/3 tasse (80 ml) de mayonnaise
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe (15 ml) de câpres, hachés
- 1 c. à soupe (15 ml) de [levure alimentaire](#)
- Poivre, au goût

Salade

- 6 tasses (270 g) de laitue romaine hachée grossièrement
- 3 tasses (90 g) de bébé chou frisé ou kale haché grossièrement
- 1/4 tasse (35 g) d'oignon rouge émincé très finement
- [Parmesan végétalien](#) pour saupoudrer
- Fleur de sel au goût

PRÉPARATION

Croûtons à l'ail

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C) et placer la grille au centre. Tapiser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des croûtons. Répartir sur la plaque à biscuits.
3. Cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés.

Tofu grillé

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et mariner le tofu 15 minutes.
2. Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, faire revenir les cubes de tofu égouttés 15 minutes en les retournant et en ajoutant un peu de marinade à toutes les 5 minutes, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de marinade (les morceaux de tofu doivent être bien dorés).

Vinaigrette César

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.

Salade

1. Dans un grand bol, mélanger délicatement les ingrédients de la salade avec les croûtons, le tofu et la vinaigrette. Saupoudrer de parmesan végétalien et de fleur de sel si désiré. Déguster!