

# LES RECETTES DE L'ÉTÉ

## Brochettes de tofu fumé (pour 5 personnes)



### Ingrédients :

- 350 g de tofu fumé • 100 g de poivrons • 100 g d'oignons
- 120 g de tomates • 120 g de champignons de Paris
- 10 cl d'huile d'olive • 10 cl de tamari • Thym, origan

### Recette :

Couper le tofu en dés et le laisser mariner au moins 2h dans l'huile, le tamari, le thym et l'origan. Couper les poivrons et les oignons en carré, les tomates et les champignons en lamelle. Monter les brochettes.

Les cuire, au barbecue si possible ou à 180° en mode grill pendant 10 à 12 min sans oublier de les retourner au milieu du temps de cuisson.



Savourez **BIO** !