

# Riz à la tomate et tranches de tofu panées

## Ingrédients pour 4 personnes

Riz

4 tomates

1 petit poivron vert

2 oignons

1 c. à soupe huile d'olive

2 verres de riz long

4 verres d'eau

1 branche d'estragon frais

sel et poivre

Tofu

1 pavé de tofu (200 g)

4 c. à soupe huile d'olive

1 c. à café moutarde

chapelure fine

sel et poivre

# Le riz à la tomate: Coupez les légumes en morceaux et faites-les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile, puis versez le riz. Laissez-le blondir quelques minutes puis ajoutez l'eau et la branche d'estragon. Salez, poivrez.

# Le tofu pané: Coupez le pavé de tofu en tranches fines et plongez les tranches dans le mélange d'huile d'olive et de moutarde. Lorsque le riz est presque cuit, roulez les tranches de tofu dans la chapelure additionnée de sel et de poivre. Faites dorer à la poêle.

# L'assiette composée: Avec le riz à la tomate, servez les tranches panées bien chaudes et saupoudrées de persil haché.

Classification: légumes (plat), facile (difficulté), 2/3  
(toques), A imprimer

Origine: Assiettes végétariennes et plats uniques -  
Valérie Cupillard

Date: 16.06.2007

Enregistré par: démo