



# Tofu Brouillé

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© darebee.fr

200g de tofu ferme  
½ tasse - 100ml de lait  
2 c.à.s de levure nutritionnelle

**AMÉLIOREZ !** Utilisez du sel noir au lieu du sel ordinaire. Ajoutez de la poudre de curcuma ou du safran pour donner de la couleur. Ajoutez des légumes frais, des oignons de printemps et des graines de citrouille.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



6



## INSTRUCTIONS

1. Émiettez le tofu ferme dans la poêle à frire.
2. Mélangez le lait et la levure nutritionnelle. Assaisonnez et ajoutez au tofu.
3. Remuez et cuisez pendant 5 minutes à feu moyen.
4. Transférez dans une assiette.
5. Ajoutez les légumes frais et la salade verte.
6. Garnissez d'oignons de printemps et de graines de citrouille.