



## Recette

# Brocoli grillé avec du tofu soyeux

Tout sur une plaque : peu de travail et beaucoup de goût

**30 Min.**

Temps de préparation



**50 Min.**

Temps total



## Ingrédients pour 4 personnes

---

### QUANTITES

- 4 cs d'huile de colza
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 cc de sel
- 4 cc de miel
- 6 cs de sésame
- 1 peperoncino, égrené, finement haché
- 800 g de brocoli, en rosettes
- 200 g de tofu soyeux, en cubes

## Voici comment faire

### 1 de 3

**PRÉPARATION** Mélanger l'huile et tous les ingrédients jusqu'au peperoncino (y c. ce dernier). Mélanger la moitié avec les rosettes de brocoli et répartir avec le tofu sur la plaque préparée.

---

### 2 de 3

**DORER AU FOUR** Faire dorer pendant 20 à 25 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C.

---

### 3 de 3

**TERMINER** Dresser le brocoli et le tofu et verser le reste de sauce dessus.