

Clafoutis asperges et tofu



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
2477	Lait demi-écrémé UHT 1 L	30 Centilitre
30146	Pointes d'asperges vertes 1 kg	50 Gramme
217714	Tofu nature BIO 500 g Sojasun Veggie	400 Gramme
	Graines de lin	PM
	Œuf vrac	4 Pièce
	Mélange de légumes	400 Gramme

Etapas de préparation

- 1 Dans un récipient, mélanger des œufs, du lait, un mélange de légumes. Ajouter les cubes de tofu. Mouler directement dans un papier sulfurisé avec un cercle
- 2 Cuire au four à chaleur sèche sur plaque, température stabilisée à 200°C
- 3 En décor, déposer un ou deux cubes de tofu, des graines de lin ainsi qu'une pointe d'asperge verte

L'astuce du chef



Grâce à sa très bonne tenue à la cuisson ou son utilisation à froid, le tofu est un produit service par excellence. Il vous permettra de varier vos menus végétariens : salades, tartes salées, gratins, plats en sauce, en marinade...

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid