

## Tofu snacké, risotto de boulgour à la ciboulette



### Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
100 grammes	Beurre	~
1	Bouillon de légumes en sachet infusion 62 g	0020470
600 grammes	Boulgour en sac 5 kg VIVIEN PAILLE	0011625
PM	Ciboulette lyophilisée en boîte 55 g DUCROS	0170843
5 grammes	Echalote lyophilisée en cube en boîte 155 g	0170861
15 centilitres	Huile d'olive vierge extra Grande Selection en bouteille 75 cl GID	0170821
5 pièces	Jeune épis de maïs au naturel en boîte A10 GRAND ASIA	0161768
PM	Paprika demi doux en boîte 425 g DUCROS	0064832
200 grammes	Parmesan	~
500 grammes	Tofu en brique 349 g MORI-NU	0187047

### Étapes de préparation

- 1 Tailler le tofu en lamelles puis l'assaisonner avec le paprika (doux ou fumé) et l'huile d'olive.
- 2 Laisser mariner 1h environ.
- 3 Réaliser les sucettes de maïs en plantant un pic au centre.
- 4 Assaisonner les épis avec le paprika (doux ou fumé), le sel et le poivre.
- 5 Cuire au four 10 à 12 minutes à 180°C.

- 6 Faire gonfler les échalotes dans le vin blanc.
- 7 Mettre en œuvre le bouillon de légumes selon les indications.
- 8 Réaliser le risotto de boulgour avec le beurre, les échalotes (vin blanc facultatif) et le bouillon de légumes.
- 9 Griller le tofu à la plancha à l'unilatéral 5 minutes environ.
- 10 Terminer le risotto en ajoutant la ciboulette et le parmesan.
- 11 Vérifier l'assaisonnement et dresser à votre convenance.

## Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Saumur Champigny rouge AOC 2017 en bouteille 75 cl DOMAINE DE NERLEUX