



Choux de Bruxelles et patate douce rôtis

2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients

A rôtir

- 400 g de choux de Bruxelles
- 1 patate douce
- environ 300 g 200 g de tofu fumé

Pour la marinade

- $\frac{1}{2}$ càc d'ail en poudre
- $\frac{1}{2}$ càc de flocons de piment plus ou moins (au goût)
- 1 càc de graines de sésame
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre
- 1 càs de pâte de miso blanc
- 1 càs de sirop d'érable

Pour le service

- 100 g de feta du vinaigre balsamique

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Nettoyez les choux de Bruxelles en retirant les feuilles extérieures abîmées et en coupant la base dure. Coupez-les en deux.
3. Pelez la patate douce.
4. Coupez la patate douce et le tofu en dés. Étalez les patates douces, les choux de Bruxelles et le tofu sur une plaque de cuisson.
5. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la marinade puis versez-la sur la plaque. Mélangez, puis répartissez-les uniformément sur la plaque.
6. Enfournez 35 minutes. Remuez à mi-cuisson.
7. Servez avec la feta émiettée et un filet de vinaigre balsamique.