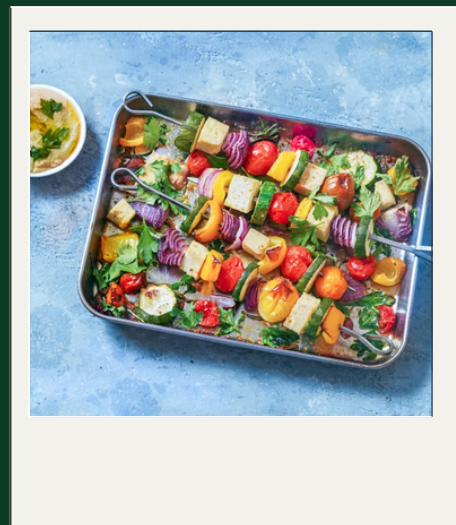


# BROCHETTE DE LÉGUMES ET TOFU

Préparation : 20 min  
Cuisson : 10 min

## Ingrédients

- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- sel
- ½ citron
- 1 grosse pincée de baies roses concassées
- 8 tomates cerise rouge
- 8 tomates cerise jaunes
- 1 courgette
- 200 g de tofu nature ou fumé
- 2 oignons rouges
- 1 poivron jaune



## Préparations

- 1 - Rincer les légumes. Presser le tofu pour évacuer son eau.
- 2 - Tailler les oignons rouges en 8 morceaux, la courgette en tronçons de 1 cm, le tofu en cube de 1 cm et le poivron en lamelles.
- 3 - Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, avec le sel, les baies roses, et jus du demi-citron, une gousse d'ail pressée et le persil effeuillé.
- 4 - Dans un plat large, déposer tous les légumes et le tofu. Verser la marinade par dessus. Mélanger pour bien enrober les légumes.
- 5 - Laisser mariner 1 h.
- 6 - Embrocher les légumes et le tofu sur les pique à brochettes en les alternants : courgette-oignon-tomate-poivrons-tofu.
- 7 - Cuire les brochettes au barbecue ou à la plancha pendant 1 dizaine de minutes en les retournant d'1 quart régulièrement.