Le bol de Gloire

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Le bol

8 tasses de riz brun cuit

2 tasses de betteraves, râpées

2 tasses de carottes, râpées

2 tasses d’amandes grillées

2 tasses de feuilles d’épinards

2 tasses de tofu, en cubes

Vinaigrette

½ tasse de flocons de levure nutritionnelle

1/3 tasse d’eau

1/3 tasse de sauce soja

1/3 tasse de vinaigre de cidre de pomme

2 gousses d’ail, écrasées

1 ½ tasse ‘huile végétale

2 cuillères à soupe de pâte de tahini

Préparation

Préparez votre riz brun et réservez.

Fris les cubes de tofu dans une poêle.

Mélangez les ingrédients de la vinaigrette dans un mélangeur pour préparer la vinaigrette.

Assemblez les bols en plçant le riz brun cuit dans 8 bols, garnissez de betteraves, de carottes, de feuilles d’épinards, d’amandes et de cubes de tofu sautés.

Arrosez les bols de vinaigrette. Mangez!