

Wraps au tofu

durée totale **35 min.** 15 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1785 kJ / 426 kcal

Matières grasses: **25,6 g** Protéines: **13,8 g**
Glucides: **34,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour la sauce:

- 80 g** de mayonnaise
- 1 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
- 1 càc** de curcuma moulu
- 0,5 càc** de tabasco
- 0,5 càc** de cumin noir

Pour la garniture:

- 1** grosse carotte
- 1** petit fenouil
- 80 g** de laitue
- 200 g** de nuggets de tofu (cf. recette)
- 1,5 càs** d'huile végétale
- 4** wraps (à base de farine de maïs)
- 12** feuilles de menthe

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la sauce, mélanger la mayonnaise, la sauce Ponzu, le curcuma, le tabasco et le sésame.

Étape 2

Éplucher la carotte. Tailler le fenouil et la carotte en fines lamelles avec une mandoline ou une râpe à légumes et les mettre dans de l'eau glacée pour qu'ils soient bien croquants. Laver la salade.

Étape 3

Faire cuire les nuggets de tofu dans l'huile chaude dans une poêle. Réchauffer les wraps au four si on le souhaite et les badigeonner de sauce. Garnir les wraps avec les lamelles de carottes et de fenouil, la salade, les nuggets de tofu et les feuilles de menthe, les rouler et le cas échéant les enrober de papier cuisson, les couper en diagonale et servir.