

## Sandwich végétalien Banh Mi

### Ingrédients

- 1 paquet de tofu extra-ferme
- Huile d'olive extra vierge
- 4 morceaux de baguette, coupés en deux
- Mayonnaise épicée
- Coriandre fraîche

### Légumes marinés

- 1 radis daikon, coupé en bâtonnets
- 2 carottes, coupées en bâtonnets
- ½ concombre, coupé en bâtonnets
- ½ piment jalapeño, coupé en tranches
- ⅓ tasse de vinaigre de riz
- ⅓ tasse d'eau
- Sucre de canne, sirop d'érable ou tout autre édulcorant de votre choix
- Sel marin



---

## Marinade pour le tofu

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de tamari
- Jus d'une demi limette
- ½ cuillère à thé de zeste de citron vert
- 1 gousse d'ail émincée
- ½ cuillère à thé de gingembre frais émincé
- Poivre noir fraîchement moulu

## Instructions

1. Préparez les cornichons à l'avance : ajoutez le daikon, les carottes, les concombres et les piments jalapeños dans un bocal de taille moyenne avec le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel. Assurez-vous que les légumes soient bien recouverts. Placez le bocal au réfrigérateur pendant au moins une heure.
2. Égouttez le tofu et coupez-le en tranches d'environ 1 cm. Placez-le sur une serviette et séchez-le délicatement pour éliminer l'excès d'eau.
3. Préparez la marinade : dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le tamari, le jus et le zeste de la limette, l'ail, le gingembre et le poivre.
4. Placez le tofu dans une poêle peu profonde et versez la marinade dessus. Retournez le tofu pour bien l'enrober, en ajoutant du tamari si nécessaire. Laissez mariner le tofu pendant au moins 15 minutes.



# ECO-JOURNAL

Mars 2026



- 
5. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez un peu d'huile dans la poêle et disposez les morceaux de tofu en les espaçant. Faites cuire le tofu quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirez du feu et assaisonnez.
  6. Préparez les sandwichs sur la baguette avec la mayonnaise épicée, les tranches de tofu, les légumes marinés et la coriandre.