

Des recettes équilibrées végétaliennes

Poêlée de tofu et de courgettes avec pommes de terre en robe des champs



Valeurs nutritives par portion

Énergie	567 kcal
Protéines	30 g
Graisses	25 g
Glucides	50 g

Des recettes équilibrées végétaliennes

Poêlée de tofu et de courgettes avec pommes de terre en robe des champs

Pour 4 portions

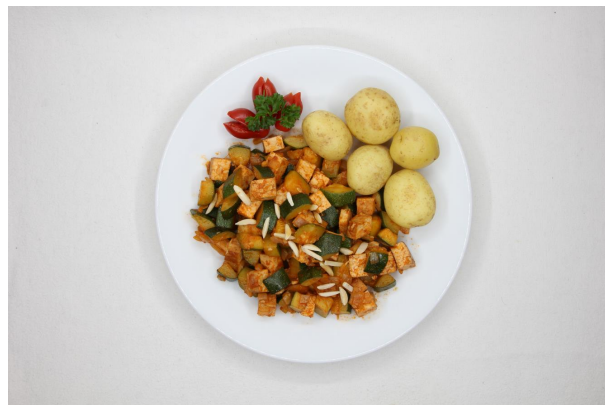
Ingrédients

500 g de tofu fumé, coupé en dés
900 g courgettes, coupées en dés
2 oignons, grossièrement émincés
2 gousses d'ail, finement hachées
5 cs de concentré de tomates
2 cs de sauce soja
4 cs d'huile d'olive
Chili à volonté

1 kg de pommes de terre (non épluchées)

Garniture:

1 cs d'amandes effilées



Préparation

1. Faire cuire les pommes de terre en robe des champs dans de l'eau salée pendant environ 25 minutes, selon leur taille.
2. Faire revenir les oignons dans l'huile dans un wok ou une poêle jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
3. Ajouter les cubes de courgettes et les faire revenir pendant environ 10 minutes.
4. Ajouter le concentré de tomates et l'ail et bien mélanger.
5. Ajouter les cubes de tofu et les faire revenir.
6. Lorsque les courgettes sont tendres, ajouter la sauce soja et éventuellement le chili.
7. Égoutter les pommes de terre cuites et les servir avec leur peau en accompagnement de la poêlée de courgettes et de tofu.

Astuce:

Pour un tofu plus croquant, presser le tofu avant de le passer à la poêle (p. ex. à l'aide d'un torchon).