Ingrédients

1 bloc de 450 de tofu ferme

3 c à table (45ml) d’huile végétale ou d’huile d’olive

1 oignon haché

3 branches de céleri émincées

2 carottes hachées

1 c à thé (5ml) de sel

1/4 de tasse (60ml) de sauce soya

1/4 de tasse (60ml) de cassonade, de sucre de canne ou de sirop d’érable

3 gousses d’ail hachées

2 c à table (30ml) de basilic séché

2 c à table (30ml) d’origan séché

1/2 c à thé (2,5ml) de piment rouge broyé

3 boîtes de tomates en dés de 28oz, 796ml (avec le jus)

sel et poivre au goût

Étapes à suivre

1

Broyer le tofu dans un robot culinaire ou à la fourchette. Réserver.

2

Dans une grande casserole, faire chauffer l’huile. Ajouter l’oignon, le céleri, les carottes et le sel. Faire

cuire à feu mi-vif jusqu’à ce que les légumes commencent à attendrir (environ 15 minutes).

3

Ajouter le tofu broyé, la sauce soya, le sucre brun, l’ail haché, le basilic, l’origan, le piment rouge broyé et

les tomates en conserve.

4

Couvrir et laisser mijoter 45 minutes.

5

Découvrir et poursuivre la cuisson 30 minutes.

6

Saler et poivrer au goût.