

Recette #plats

Tofu fumé – Purée de carottes et panais

Ingrédients pour 2 personnes

3 carottes
2 navets
3 cas bombées de lait de coco
Epices et assaisonnement selon vos gouts : ici j'ai mis $\frac{1}{2}$ cac de curucma, du cumin, du sel et du poivre.
Pour le tofu : 200g de tofu mariné et une cas de soja

Étapes

- 1/ Epluchez et lavez vos légumes. Coupez-les en morceaux assez épais. Faites cuire à l'eau environ 40 minutes (le couteau doit rentrer facilement). Si le panais est bien cuit avant les carottes, retirez-le avant.
- 2/ Une fois les légumes cuits, égouttez et mettre dans un récipient creux. Ecrasez les légumes à la fourchette ou un presse-purée.
- 3/ Ajoutez ensuite la crème de coco et l'assaisonnement. Remettre quelques minutes dans une poêle et c'est prêt. La texture doit être onctueuse, ajoutez de la crème de coco si besoin.
- 4/ Ensuite, prendre 100 g de tofu fumé, coupez en tranches fines, et dans une poêle huilée versez de la sauce soja et posez vos tranches de tofu, poêlez vos tranches quelques minutes de chaque côté.
- 5/ Il n'y a plus qu'à dresser le tout dans votre assiette et dégustez !