

## 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 goûts : ici j'ai mis ½ 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 mettez dans un récipient  
creux. Ecrasez les légumes à la fourchette ou un presse-purée.

3/ Ajoutez ensuite la crème de coco et l'assaisonnement. Remettez  
quelques minutes dans une poêle et c'est prêt. La texture doit être  
onctueuse, ajoutez de la crème de coco si besoin.

4/ Ensuite, prenez 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 !