



Civet de Tofu

Ingrédients :

500g de tofu, 7 à 8 gousses d'ail, 1 oignon, poiv
1 morceau de noix de muscade, 3 clous de giro
1 à 2 tomates, du sel, 1 verre de vin.

Préparation :

Couper le tofu en dés.

Le faire revenir. Réserver

Ecraser l'ail et les épices. Emincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon, puis l'ail et les épices.

Ajouter le thym puis les tomates. Saler.

Laisser cuire. Ajouter le vin.

Laisser mijoter un peu puis ajouter le tofu.

Laisser réduire de moitié.

Servir avec du riz.



Curry de Tofu au lait de coco

Ingrédients :

500g de tofu, 1 oignon émincé,
3 ou 4 gousses d'ail écrasées, 2 piments rouge,
quelques branches de cotomilli (coriandre),
1 cu à c de curry (doux ou fort selon les goûts),
1 cu à c de Curcuma, 1 boîte de lait de coco, du sel.

Préparation :

Couper le tofu en triangle. Le faire revenir.
Réserver

Faire revenir l'oignon puis l'ail.

Ajouter les piments et quelques branches de
cotomilli. Puis le curry et le curcuma.

Ajouter le lait de coco. Saler.

Laisser mijoter, le temps que les épices se
mélangent au lait de coco.

Ajouter le tofu. Réduire de moitié le mélange
lait de coco/épices.

Servir avec du riz blanc.



Massalé de Tofu aux petits pois

Ingrédients :

500g de tofu, 500g de petits pois, 1 oignon,
2 tomates, 5 à 6 gousses d'ail, piment,
1 cu à soupe de massalé,
quelques feuilles de kaloupilé,
1 cu à café de curcuma, sel.

Préparation :

Faire revenir les oignons émincés,
ajouter les épices écrasées (ail, piment, sel)
puis le curcuma, le kaloupilé, le massalé et les
tomates hachées finement.

Laisser mijoter jusqu'à mi cuisson des tomates,
ajouter les petits pois et de l'eau. Saler

Laisser réduire.

Ajouter le tofu que vous aurez préalablement frit
délicatement.

Servir avec du riz ou des chappattis
ou des naans.



Rougail de saucisses de Tofu

Ingrédients :

8 saucisses de tofu nature ou épicées SOJA SANTE,
1 oignon, 5 ou 6 tomates moyenne,
3 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre, du thym,
du piment, des gros piments, du sel.

Préparation :

Enlever le boyau des saucisses. Les couper en 3.

Faire revenir dans un peu d'huile. Réserver

Faire revenir l'oignon émincé, l'ail et le gingembre
écrasés, le thym et le piment.

Ajouter les tomates hachées. Saler

Laisser cuire et ajouter les gros piments coupés
dans le sens de la longueur. Puis les saucisses frites.

Servir avec du riz.