



Cuisine et
dépendances

Chou rave pomme coco



Encore un plat végétarien comme je les aime : des légumes, du tofu, des épices , le tout nappé de lait de coco.

Le tofu (sorte de pâte de soja) est riche en protéines et permet de remplacer la viande (100 g de tofu = 70 g de viande). Il faut distinguer le tofu soyeux (consistance du yaourt, texture lisse) qui est utilisé pour les mousses du tofu ferme (consistance du fromage, texture plus granuleuse), utilisé en morceaux dans les plats tels que les légumes sautés et les ragoûts. Ce dernier tiendra bien mieux à la cuisson. Le tofu a naturellement peu de goût et mérite d'être bien relevé avec des épices.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 chou-rave
- 1 oignon
- 1 pomme
- 100 g de tofu
- 50 g d'épinards frais
- 15 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de curry
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Couper le tofu en cubes et le mettre à macérer dans la sauce soja.

Faire rissoler l'oignon émincé dans l'huile puis faire caraméliser en ajoutant le miel et les épices.
Ajouter le chou rave coupé en petits cubes, laisser cuire pendant 30 minutes à couvert à feu doux.

Ajouter les épinards, les dés de pomme, le tofu et la sauce soja. Prolonger la cuisson de 5 minutes.

En fin de cuisson, ajouter le lait de coco, mélanger et couper le feu aux premiers frémissements.
Servir aussitôt.

Le 23 Mai 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/05/23/index.html>