



## CURRY DE TOFU, RIZ ET MÉLANGE DE LÉGUMES



10 min



20-30 min



1 pers.



**RÉALISÉ  
PAR**  
Dynaform

Une petite recette pour faire plaisir aux gens qui aime les produits à base de dérivés de soja.

Vous pouvez utiliser toutes sortes de tofu, selon votre goût! Fumé, aux herbes, aux olives, etc.

Juste attention avec les fruits oléagineux. Ce sont des bombes de calories!!

### INGRÉDIENTS

- 50g de riz
- 80g de tofu
- 2-3dl de bouillon de légume
- 1 oignon
- 50g de carotte
- 50g de courgette
- 50g de poivron ou de tomate
- Une poignée de petits pois
- 15g de raisins secs
- 15g de noix de cajou
- 15g de pistaches
- 1 yaourt de soja
- 2 cuillères de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Persil, sel, poivre

### Dessert

- Fruits de saison
- Selon vos goûts

### MARCHE À SUIVRE

Couper le tofu en dés et les faire revenir, pendant 5 minutes, dans une poêle avec une tombée d'huile. Saler et poivrer.

Puis retirer le tofu de la casserole, ajouter un peu d'huile et faire revenir les oignons émincés pour les blanchir. Pendant ce temps, couper les légumes en petits dés.

Ensuite, ajouter le riz et continuer à cuire pour qu'il devienne translucide. Saupoudrer de curry.

Remettre le tofu et verser le bouillon de légumes. Ajouter les carottes, les courgettes, le poivron et les petits pois.

Laisser cuire à découvert pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits à votre convenance. Le bouillon doit réduire complètement, mais si nécessaire en ajouter en cours de cuisson. A mi-cuisson verser les raisins secs.

Une fois prêt, ajouter les noix de cajou, les pistaches, et le yaourt.

Laisser chauffer quelques minutes en remuant puis parsemer de persil haché et servir.

### Dessert

Entre 100 et 150 gr de fruits frais de saison.

### ASTUCES DU CHEF

Certaines personnes supportent mal les poivrons. Pour les rendre plus digestes, retirez leur peau.

Mais vous pouvez aussi les remplacer par de la chair de tomate fraîche.

Il est aussi possible de mettre d'autres fruits oléagineux comme des cacahuètes, des pignons, des graines de courges, etc.