



EPINARDS AU TOFU ET TOMATES SÉCHÉES



10 min.



20 min.



2 pers.

RÉALISÉ PAR

Dynaform Nyon

Une recette inventée un soir en ouvrant le frigo !

INGRÉDIENTS

- un gros sachet d'épinard frais
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon moyen
- une dizaine de tomates séchées
- Une belle poignée de pignon
- 150 g de tofu soit aux olives soit nature
- 150 g de tofu fumé
- 1 CC d'huile d'olive
- 1 CC de vin blanc
- sel, poivre
- une sorte de pâte (spaghetti, rigatoni ou autre)

MARCHE À SUIVRE

1. Hacher l'ail et l'oignon, et dans une profonde poêle ou un wok les faire revenir avec l'huile d'olive puis les blanchir avec le vin blanc.
2. Pendant ce temps couper en petit morceaux les tomates séchées et en cube le tofu.
3. Ajouter maintenant les épinard frais, couvrir et à feu moyen les cuire quelques minutes pour qu'ils soient croquant.
Faire cuire en même temps les pâtes.
4. Un fois les épinard à moitié cuits, ajouter le tofu et les tomates séchées et laisser mijoter 5 min. et mélanger régulièrement.
5. juste avant de dresser les pâtes, ajouter dans les épinards les pignons, bien mélanger et servir

Bon Appétit !!

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez aussi faire cette recette avec une autre protéine. (viande blanche, rouge ou crevettes)