



PILAF DE RIZ AU TOFU



15 min



20 min



1 pers.



RÉALISÉ PAR

Olivier Rey, Dynaform Lausanne

Recette avec des légumes de saison. Vous avez libre choix de la protéine

INGRÉDIENTS

- 50g de riz, de préférence « complet », mais sinon, riz pour risotto
- 100-150g de tofu, de préférence « local » et/ou « bio »
- 150-200g de légumes: carottes râpées, chou-fleur & brocoli en petits morceaux
- Environ 100g de champignons de Paris, en petits quartiers
- 1 oignon
- 2-3 gousses d'ail
- 1 brin de romarin
- Sel, poivre
- Sauce soja et 1dl vin blanc

MARCHE À SUIVRE

Faire revenir le tofu en lamelles dans une poêle. Une fois bien doré, déglacer avec un peu de sauce soja. Réserver dans un plat

Faire revenir l'oignon et l'ail hachés dans la poêle
Rajouter le riz. Bien remuer et déglacer au vin blanc

Rajouter les légumes, poivrer, saler (peu) et mouiller jusqu'à « couvrir »

Une fois que cela bout, mettre un couvercle et baisser le feu Cuire 15-20 min (cf. temps de cuisson du riz sur l'emballage)
Contrôler la cuisson du riz et remuer régulièrement

Peu avant la fin de la cuisson, rajouter les lamelles de tofu et du romarin. Contrôler en même l'assaisonnement, (le tofu sera salé, grâce à la sauce soja, alors attention à ne pas rajouter trop de sel)

Bon appétit!

ASTUCES DU CHEF

Variantes:

Variante au tofu: saucisse à rôtir (porc) avec laquelle vous faites des petites boulettes à rôtir, avant d'y ajouter l'oignon et l'ail haché et continuer la recette

Variétés de riz: complet ou riz pour risotto

Légumes: carottes et champignons constituent la base.

j'y ai rajouté chou-fleur et brocoli, pour la couleur.

On peut envisager d'autres légumes, selon vos envies et la saison