



## LA RECETTE DU CHEF

# CURRY DE TOFU, RIZ ET MELANGE DE LEGUMES

### POUR 1 PERSONNE

Préparation 10 min.  
Cuisson 25-30 min.

### INGREDIENTS

50gr de riz  
80gr de tofu  
2-3dl de bouillon de légume  
1 oignon  
50gr de carotte  
50gr de courgette  
50 gr de poivron ou de tomate  
une poignée de petits pois  
15gr de raisins secs  
15gr de noix de cajou  
15gr 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 envies

### MARCHE A SUIVRE:

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

Saler et poivrer.

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 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 le persil haché et servir.

### DESSERT:

Entre 100 et 150 gr de fruits frais de saison.



### L'ASTUCE DU CHEF :

Certaines personnes supportent mal les poivrons.

Pour les rendre plus digestes, retirer 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.