

TOFU AU CURRY



INGRÉDIENTS :

POUR 2 PERSONNES :

- 2 oignons moyens
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 bloc de tofu nature ferme de 125g
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 400ml de crème de coco
- 3 c.à.c. de curry en poudre
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- 1 petite poignée de feuilles de persil frais

PRÉPARATION :

Émincez finement vos deux oignons. Hachez finement votre gousse d'ail. Épépinez le poivron rouge et coupez-le en dés. Coupez en dés d'environ 1cm votre bloc de tofu nature. Émincez finement vos feuilles de persil en conservant quelques feuilles pour le dressage.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, puis faites-y revenir vos oignons émincés, la gousse d'ail hachée, le poivron rouge et le tofu. Faites-les cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, soit pendant environ 5 minutes en remuant de temps en temps.

Ajoutez ensuite la crème de coco, le concentré de tomates et le curry. Assaisonnez avec sel et poivre à votre convenance. Mélangez et laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes en remuant régulièrement.

En fin de cuisson, ajoutez les feuilles de persil émincées et mélangez de nouveau.

Et voilà ! C'est prêt ! Vous pouvez servir le tout avec du riz, ajouter quelques jolies feuilles de persil et des graines de sésame pour la présentation et déguster !