



Tajine au tofumé



1er essai de tofumé (ou tofu fumé au bois de hêtre) réputé plus goûteux que le tofu nature : mouais bof, je vois très peu la différence, surtout cuisiné. Il n'empêche que le plat était bien bon, les légumes fondants et légèrement relevés. Cette recette ne nécessite pas de plat pour tajine, il suffit d'avoir une sauteuse à fond épais dotée d'un couvercle.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 à 4 pommes de terre
- 3 grosses carottes
- 1 grosse courgette
- 200 g de tofu fumé
- 1 oignon
- 100 g de pruneaux moelleux dénoyautés
- 1 cuil à café de ras el-hanout
- 30 g de concentré de tomates
- 1 cuil à soupe de miel
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Peler les pommes de terre et les carottes. Couper les pommes de terre en gros quartiers. Tronçonner les carottes et les courgettes. Précuire les carottes dans l'eau une dizaine de minutes.

Éplucher l'oignon et le couper en tranches fines, couper le tofu en gros dés. Les faire revenir ensemble dans une poêle avec une cuil à soupe d'huile d'olive pour les faire dorer.

Ajouter ensuite les pommes de terre, les carottes et les courgettes. Faire revenir 10 min à feu moyen en couvrant. Ajouter ensuite les pruneaux, le ras el-hanout, le miel, le concentré de tomates le sel et le poivre. Faire mijoter à feu doux 20 min à couvert en remuant de temps en temps. Ajouter éventuellement un peu d'eau.

Servir bien chaud.

Le 27 Septembre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/09/27/index.html>