

La Brouillade de Tofu de Cléa Cuisine



Pour 4 personnes, il vous faudra :

- 4 petits oignons nouveaux
- 2 belles tomates
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 400g de tofu ferme (ou 200g de ferme et 200g de tofu soyeux)
- 2 cs de purée de sésame ou de noix de cajou
- 2 cc de moutarde à l'ancienne
- 1 cc de sauce soja ou 1 bonne pincée de sel
- 1,5 cs de flocons de levure maltée (facultatif car non gluten free) et 1 pincée de curcuma, de curry ou de paprika

1. Émincez les oignons, coupez les tomates en dés et pressez l'ail.
2. Faites chauffer doucement un peu d'huile, et mettre à revenir doucement l'oignon et l'ail pressé pendant 3 minutes.
3. Ajoutez les tomates et laissez cuire, à feu plus vif, jusqu'à ce qu'elles se défassent.
4. Émiettez le tofu pendant ce temps et ajoutez le reste des ingrédients.
5. Versez dans la poêle et laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes
6. Servez chaud sur des tranches de pain grillé