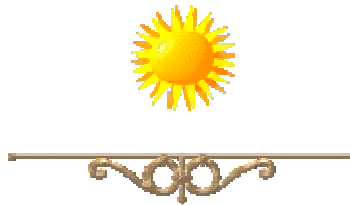


Fiche recette 112

Blanquette de Tofu aux Herbes.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

200 g de tofu aux herbes (ou de tofu fumé), 4 carottes , 8 champignons de Paris, 4 pommes de terre, 1 poireau, 1 oignon, 1 litre d'eau ou de bouillon, 60 gr de farine, 60 gr de beurre ou d'huile d'olives, du thym, du laurier, de sel, du poivre, de la muscade si l'on aime. Valérie Cupillard y ajoute deux cuillères à soupe de purée d'amandes.

Préparation & Cuisson.

Faire chauffer un litre d'eau . Éplucher et laver les carottes, les pommes de terre et l'oignon. Couper les carottes en tronçons de 2cm environ. Couper les pommes de terre en petits cubes. Laver et émincer les champignons. Laver le poireau et le tronçonner. Faire revenir les légumes dans une sauteuse puis ajouter de l'eau et les laisser cuire 10 à 15 minutes. Les pommes de terre doivent être tendres. Couper le tofu en dés.

Préparer la sauce dans une autre casserole. Faire un roux en faisant fondre le beurre sans le laisser noircir, puis en y incorporant progressivement la farine. Verser deux verres d'eau chaude de la cuisson des légumes sur le roux en mélangeant. Assaisonner. Retirer les légumes de leur eau de cuisson et les mettre dans la sauce. Ajouter le tofu et finir de cuire en laissant épaissir la sauce de la blanquette sur feu doux sans cesser de remuer. Servir chaud.