Brochettes au Tofu et aux Légumes

Ingrédients

- 1 kg de tofu nature
- 1 paquet de brochettes en bois
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- aromates frais (basilic, thym, persil etc)
- ail,
- 1 oignon rouge et 1 cébette
- basilic frais
- 1 oignon rouge
- 1 piment doux
- Sel
- Citron
- Paprika en poudre
- Curcuma en poudre.

Il est possible avec un peu de prévoyance et de méthode, de se procurer en tout pays ce qui est le plus favorable à la santé. Le blé, le riz, le maïs et l'avoine, ainsi que **les haricots**, les pois et les lentilles s'expédient partout. En y ajoutant les fruits du pays ou de l'étranger et les légumes qui croissent dans la localité, on a tout ce qu'il faut pour se passer de viande. — *Conseil à l'Église, 179.7.*

PRÉPARATION

- Essorer le tofu pour ôter l'excédent d'eau.
- Couper en gros cubes.
- Mettre dans un plat.
- Laver les légumes.
- Couper en gros morceaux, les aubergines et les poivrons.
- Mettre dans un plat séparé.

Préparation de la marinade

- Hacher finement le basilic, le thym, la sauge, l'origan, persil, l'oignon, l'ail, le piment doux.
- Presser l'ail et mettre le tout dans le bol du tofu couper en cubes.
- Presser un gros citron sur le tofu.
- Ajouter le curcuma, le paprika en poudre, le sel et très peu d'eau.
- Bien mélanger.
- Couvrir puis laisser poser au réfrigérateur 4 heures maxi afin que le tofu macère dans la marinade.

Préparation des brochettes

- Alterner entre tofu et les aubergines et les poivrons afin d'avoir 3 cubes de tofu par brochette. – Vous obtiendrez environ 22 brochettes.
- Disposer les brochettes sur du papier sulfurisé puis enfourner – à 190°c durant 30 mn jusqu'à ce que les brochettes soient bien cuites.

Se mange facilement avec une céréale, une crudité, des légumes vapeur.

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance…

Fiche créée par CME – Août 2016 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos