

Tagine de Légumes Au Tofu Fumé

Préparation 20 mn – Cuisson 30 mn – Pour 4 personnes



Ingrédients

- 3 pommes de terre (moyenne)
- 2 courgettes
- ¼ de chou (facultatif)
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- Persil, cive
- ½ Poivron vert
- ½ poivron rouge
- 3 carottes
- Paprika doux, coriandre, cumin
- Tofu fumé (facultatif)

Préparation

Dans une marmite :

- Râper les deux tomates (faire une entaille pour les râper plus facilement)
- Ajouter l'oignon rouge finement haché avec un peu d'huile,
- Mettre la cive en entier et le paprika, la coriandre, et le cumin
- Couper grossièrement le tofu fumé et faites revenir le tout
- Eplucher vos légumes et bien les laver
- Couper tous les légumes en deux
- Ajouter les carottes coupées en deux
- Puis ajouter les pommes de terre, et progressivement les autres légumes
- Recouvrir d'eau et Laisser mijotez l'ensemble à feu doux
- A la fin de la cuisson mettre une grande branche de persil

Attention : Les légumes doivent être en gros morceaux dans la marmite !!

Astuce :

Accompagner la tagine avec une céréales complètes par exemple : Couscous d'épeautre, riz complet