



Tofu

(façon œuf brouillé)

Ingrédients

- 500g de tofu nature.
- Basilic, persil, sauge, frais.
- 1 racine de curcuma.
- ½ poivron rouge, vert, jaune.
- Sel gris.
- 1 oignon rouge.
- 1 échalote.
- 2 gousses d'ail frais.
- piment doux.
- 1 peu d'eau.
- soya sauce ou jus de citron frais.



Les meilleurs aliments sont ceux qui fournissent les éléments nécessaires au corps. L'appétit ne saurait à lui seul guider ce choix. Il lui arrive souvent de réclamer des aliments qui nuisent à la santé et affaiblissent l'organisme au lieu de le fortifier. On ne peut d'avantage se fier aux coutumes de la société, car la maladie est la souffrance qui prévalent partout sont dues en grande partie aux erreurs populaires sur la manière de se nourrir... Cuisiner n'est pas une science inférieure, c'est au contraire l'une des plus importantes de la vie pratique... Ce n'est pas facile de préparer des aliments appétissants et en même temps simples et nourrissants, mais on peut y arriver. *Ministère de la Guérison, 250.*

PRÉPARATION

- Ôter l'excédent d'eau dans le tofu en le pressant.
- Emietter le tofu dans une poêle anti adhésive.
- Verser 2 càs de sauce soya OU 2càs de jus de citron frais.
- Hacher finement l'oignon, l'échalote, les aromates frais, et verser le tout dans la poêle avec l'ail et le curcuma râpé et la poudre de piment doux.
- Couper en petits cubes les poivrons et les ajouter au mélange.
- Saler.
- Mélanger le tout et ajouter très peu d'eau.
- Faire cuire à feu doux et remuer le tout sans cesse jusqu'à ce que le mélange soit cuit et soit sec.
- La cuisson à petit feu dure environ 15 à 20 minutes.
- Quand le tofu est cuit, bien répartir dans la poêle et appuyer avec la spatule. Puis découper et servir.

Les vertus du tofu

Le tofu (fromage blanc) est fait à base du haricot de soja. Le haricot de soja contient des quantités remarquables de protéines, de lipides et de lécithine. Ses glucides ne comportent pas d'amidon mais son seulement des sucres simples tandis que les sucres de toutes les autres légumineuses se composent essentiellement d'amidon. Les protéines de soja contiennent la totalité des acides aminés dits indispensables. Il est riche en calcium, potassium, magnésium, fer. Sa teneur en sodium est faible, il convient donc aux personnes qui suivent un régime sans sel.



***Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...***