Wok de légumes et tofu au curry et lait de coco

« Ce plat n'est pas seulement savoureux mais il est aussi très peu calorique ! »

Une recette à base de tofu, accompagné d'un wok de légumes. Pour la sauce, on utilise le lait de coco Jardin BiO.Simple et rapide à réalise, cette recette vous ferra également voyager.

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	25 mn
Nombre de personnes	4 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Plat

Vegan

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 brocoli
- 1 pavé de tofu
- Huile d'olive Jardin BiO
- 1 boîte d'haricots rouges Jardin BiO
- 1 chou blanc
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco Jardin BiO
- ½ cuillère à café de curry (à varier selon les goûts pour un plat + ou – épicé)
- 1 pincée de sel Jardin BiO
- 1 pincée de poivre Jardin BiO
- Accompagnement : riz basmati Jardin BiO

Etapes de préparation

1. Laver tous les légumes. Couper le brocoli de manière à former des bouquets, faire de même avec le chou et couper les carottes en petits dés.
2. Faire revenir une gousse d'ail dans le wok avec 2 cuillères à café d'huile d'olive pendant 5 minutes en remuant bien. Ajouter le brocoli, le chou et la carotte et les faire saisir à feu moyennement vif pendant 5 minutes tout en continuant à remuer régulièrement.
3. Ajouter ensuite de l'eau (de préférence chaude) de manière à tout juste recouvrir tous les légumes. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres et que l'eau réduise. Ajouter le tofu coupé en dés et remuer.
4. Ajouter ensuite les haricots rouges, puis la dernière boîte de lait de coco, et enfin le curry. Remuer. Laisser cuire encore environ 5 minutes et servir chaud.
5. Ce plat peut varier selon les légumes de saison et être servi accompagné de riz ou de céréales.