

Curry de légumes au tofu

Pour 4 personnes

- 300g de tofu
- 1 gros oignon
- 1 carotte moyenne
- 2 petites courgettes
- 100g de lentilles cuites
- 100g de petits pois
- 1 gousse d'ail
- 1 pot de pâte de curry
- 25 cl de crème fraîche
- 1 grosse noix de beurre, et du sel.



Servir: Chaud avec un verre de Crozes-Hermitage.

Variation

Remplacez le tofu par du poulet, du bœuf ou de l'agneau.

■ Lavez et épluchez la carotte, coupez la en rondelles et faites la cuire dans l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elle soit « al dente ». Procédez de même avec les courgettes, sans les éplucher. Faites cuir aussi les petits pois.

■ Epluchez l'oignon et coupez le en lamelles, épluchez la gousse d'ail et écrasez la. Faites les suer dans une sauteuse avec le beurre.

■ Coupez le tofu en petits cubes et disposez le dans la sauteuse avec la carottes, les courgettes, les lentilles, les petits pois, et la pâtes de curry.

■ Laissez mijoter 5 minutes, puis ajoutez la crème, mélanger et ôtez du feu.

Conseils

Vous pouvez faire cette préparation à l'avance, et la faire réchauffer facilement