

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

Épinard ou blette 200 g Carottes 120 g Patates douces 120 g Beurre de cacachuète pur 120 g Oignons 80 g Ail 16 g Bouillon de légumes 25 cl Tofu 360 g (ou haricots blancs cuits 360 g) Huile neutre Gingembre frais 7 g Concentré de tomate 12 g Tomates concassées 80 g Curcuma 1 g Sel Poivre

Recette

PRÉPARATION

Éplucher et hacher l'ail et le gingembre séparément et éplucher et émincer l'oignon.

Couper le tofu en cube de 1 cm.

Réaliser le bouillon de légumes.

Laver les blettes et épinards. Émincer en morceaux de 1 à 3 cm.

Laver et éplucher les patates douces. Couper les carottes en tronçons de 3 à 4 cm et les patates douces en gros morceaux.

CUISSON

Dans une casserole, verser l'huile et faire revenir les oignons.

Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les épinards ou les blettes, les patates douches et l'ail. Laisser mijoter à feu doux.

Dans un récipient, ajouter le beurre de cacahuète, le gingembre, le bouillon de légumes chaud et le curcuma. Bien mélanger pour obtenir un liquide homogène.

Quand les épinards ou blettes ont perdu leur eau, ajouter la sauce à la cacahuète.

Ajouter le tofu ou les haricots blancs.

Laisser mijoter à feu doux 5 à 10 minutes jusqu'à obtenir une sauce réduite et onctueuse.

CONSEILS

Servir avec du riz pilaf, du blé tendre, du sarrasin ou du millet.

Accompagner d'une sauce piquante et de coriandre hachée.