

Veggienara au Tofu Fumé

Couper le Tofu Fumé en lamelles de 2-3 mm. Les faire dorer dans de l'huile d'olive et les égoutter sur du papier essuie-tout. Couper le piment en lamelles, couper l'oignon et l'ail en petits dés et faire rissoler le tout dans de l'huile. Déglacer avec le vin blanc, faire réduire pendant 2 min. Porter l'eau à ébullition pour les pâtes. Ajouter la crème de soja aux légumes, assaisonner avec du sel, du poivre, de l'origan et le jus de citron.

Couper les tomates séchées en petits morceaux. Faire bouillir la sauce, ajouter les petits pois, les tomates et le tofu, laisser un peu mijoter. Assaisonner avec de la noix de muscade et du bouillon de légumes. Ajouter 50-100 ml de l'eau des pâtes pour obtenir une consistance crémeuse. Hacher le persil, râper la courgette en lamelles et les ajouter à la sauce.

Faire cuire les spaghettis. Bien les mélanger avec environ 50 ml de l'eau des pâtes et 1 cs d'huile d'olive, les dresser dans des assiettes creuses et les napper de sauce.

Astuce : accompagnez les pâtes de feuilles de sauge sautées à la margarine !

pour 2 personnes

200 g	de Tofu Fumé
½	piment
1	oignon
1	gousse d'ail
2-3 cs	d'huile d'olive
50 ml	de vin blanc
350 ml	de crème de soja
un peu	de sel
un peu	de poivre du moulin
un peu	d'origan séché
½ cc	de jus de citron
2-3	tomates séchées à l'huile
50 g	de petits pois
un peu	de la noix de muscade
un peu	de bouillon de légumes en poudre
1 bouquet	de persil plat
½	courgette
250 g	de spaghettis

