

BROCOLIS AU TOFU FUMÉ

Une saveur agréablement parfumée avec le tofu, de la consistance avec les pieds des bouquets ajoutés en dés et de la verdure cuite à point pour ne pas s'écraser. Les brocolis sont à préparer souvent car ils cuisent très vite et représentent un excellent atout santé par leur richesse nutritionnelle

4 bouquets brocolis
4 càs huile d'olive
1 oignon
6 gousses ail
1 pavé tofu fumé
4 càs persil hâché

Sel - poivre



🕒 15 minutes
🔥 15 minutes
🍴 4 portions



1. Diviser les pieds et les pointes des bouquets, puis rincer chaque partie



2. Verser les petits bouquets verts dans le panier à vapeur et cuire 3 minutes dans l'autocuiseur mais sans la soupape (pas de pression forte)



3. Gratter les pieds et les tailler en dés



4. Une fois cuits, réserver les petits bouquets verts de brocolis précuits dans une assiette



5. Peler et émincer un oignon



6. Faire suer l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive pendant 2-3 minutes



7. Puis ajouter les pieds de brocolis taillés en petits dés, bien mélanger à feu moyen à vif



8. Tailler en petits dés un pavé de tofu fumé que l'on ajoute à la cuisson



9. Assaisonner (sel - poivre)



10. Ajouter du persil



11. Ajouter deux verres d'eau, ce qui va accélérer la cuisson en milieu humide



12. Baisse à feu doux et couvrir pendant 10 minutes environ



13. L'eau s'est presque évaporée



14. Ajouter les bouquets verts de brocolis précuits



15. Bien mélanger et laisser cuire à feu doux et couvert pendant 5 minutes afin que la verdure s'imprègne des arômes du plat sans trop cuire



16. Dresser généreusement des assiettes creuses



17. Servir chaud de préférence