

CAROTTES AU THYM ET TOFU

CAROTTES AU THYM ET TOFU valorise le thym infusé (intestin sensible aux herbes irritantes) et ses vertus (antiseptique, tonique, immunostimulant...). La crème à base de cajou parfumée au thym est légère et l'ajout de tofu en fait un plat complet.

1 kg Carottes
3 càc thym
500 ml eau
2-3 càs huile d'olive
2 càs purée de cajou
2 pavés Tofu

sel, laurier



 20 minutes
 30 minutes
 4 personnes



1. Préparer une infusion de thym (si possible bio)



2. Faire dorer les carottes pelées et coupées en rondelles, dans un peu d'huile d'olive



3. Au bout de 10 minutes, filtrer l'infusion dans un saladier



4. Reverser le liquide infusé dans la casserole pour préparer la crème



5. Ajouter 2 grosses cuillères à soupe de purée de cajou



6. Chauffer à feu moyen tout en remuant avec un fouet pour diluer et obtenir un liquide blanc et crémeux (on aurait pu utiliser un lait végétal, mais la purée cajou donne un côté crémeux à la cuisson)



7. Au bout de 10 min environ, quelques carottes sont dorées



8. En même temps la crème est prête quand elle bouillonne et monte dans la casserole. Il faut arrêter le feu



9. Verser la crème par dessus les carottes, bien mélanger, le liquide va s'évaporer lors de la cuisson.



10. Couvrir et laisser mijoter environ 15-20 minutes jusqu'à ce que la crème ait bien réduit de volume



11. Saler, ajouter du laurier (facultatif)



12. Ajouter le tofu découpé en dés



13. Terminer la cuisson à couvert et à feu très doux, environ 5-10 minutes



14. Il n'y a presque plus de liquide, les carottes sont tendres, stopper la cuisson



15. Dresser généreusement pour un plat principal de carottes délicieusement parfumées au thym