

COURGETTES A L'ÉTOUFFÉE ET TOFU PESTO

COURGETTES A L'ÉTOUFFÉE ET TOFU PESTO ; Le tofu lactofermenté est propice à l'amélioration des défenses immunitaires par le renforcement de la flore intestinale, et ainsi à la régularisation du transit voire une purification de l'intestin. Apportant de nombreux micronutriments, il est surtout intéressant pour son apport en vitamines B12 (souvent carencées dans l'alimentation végétalienne ou végan)

1,5 kg courgettes
1 pavé tofu fermenté au pesto
1 gros oignon
3 càs huile d'olive
6 gousses ail
Sel - poivre

épices
4 càs persil



 15 minutes
 20-30 minutes
 4 personnes



1. Laver et couper les bouts des courgettes. Si elles proviennent d'une agriculture biologique, il n'est pas nécessaire de les éplucher.



2. Préparer un oignon et l'ail



3. Faire blondir la garniture aromatique émincée (ail-oignon) dans l'huile d'olive



4. Puis ajouter les courgettes coupées en petits dés



5. Laisser à feu moyen pendant 10 minutes en remuant souvent



6. Pendant ce temps apporter sel, poivre et épices



7. Une fois que les courgettes ont un peu bruni, couvrir et laisser cuire dans leur jus (à l'étouffée), à feu doux.



8. Remuer de temps en temps pour éviter que le fond accroche, pour une cuisson de 30 minutes au total, les courgettes seront ainsi fondantes.



9. Les dernières minutes de cuisson ajouter le persil. C'est toujours meilleur frais, mais cette fois c'est du surgelé de bonne qualité (AB)



10. Une fois cuites les courgettes ont diminué de volume en perdant leur eau de constitution (les légumes sont composés de 90 à 95 % d'eau)



11. Une fois le feu éteint, préparer le tofu fermenté (qui est ici composé façon pesto avec du basilic) : couper le pavé en petits cubes



12. Ajouter le tofu aux courgettes



13. Ce mélange fait un équilibre entre légumes et apport protéiné idéal pour un plat végétarien ou végétalien.



14. Ce plat est très digeste et l'apport de protéines (tofu) lui confère une qualité satiétogène, pour ne pas avoir encore faim après le repas.