




HARICOTS VERTS ET PATATES DOUCES AU TOFU

Plat complet et savoureux, avec un bon apport de fibres, chlorophylle, antioxydants, minéraux, oligoéléments avec protéines végétales fermentées pour apporter avec le tamari des probiotiques en plus.

500 gr haricots verts
800 gr patates douces
3 càs huile d'olive
Sel - poivre
3 càs persil
100 gr Tofu

4 càs tamari



 20 minutes
 30 minutes
 4 personnes



1. Équeuter les haricots verts puis les rincer



2. Les plonger dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes



3. Les refroidir sous un filet d'eau froide pour maintien de la couleur



4. Peler les patates douces et rincer



5. Les tailler en dés



6. Dorer les patates douces dans l'huile d'olive à feu moyen à vif pendant 10 bonnes minutes afin de les cuire totalement



7. Assaisonner (sel, poivre) et bien mélanger



8. Mouiller avec un verre d'eau afin d'activer la cuisson s'ils sont encore fermes



9. Trancher les haricots en longueurs plus petites



10. Ajouter les haricots aux patates douces à feu doux



11. Ajouter le persil



12. Ajouter le tofu (pavé coupé en dés)



13. Éventuellement ajouter quelques cuillères de tamari pour rehausser la saveur et si le plat n'est pas trop salé



14. Couvrir et laisser chauffer le tout à feu doux pendant 5 minutes



15. Le plat chaud est prêt à servir



16. Dresser ce plat complet dans des assiettes creuses