

HARICOTS VERTS ET TOFU A LA TOMATE

HARICOTS VERTS ET TOFU A LA TOMATE est un plat complet, riche en protéines, en fibres, minéraux, etc. Très savoureux avec du tofu au basilic associé à la tomate, il mérite d'être fréquent dans les menus du mois.

600 gr haricots verts
400 gr tomates en purée
200 gr Tofu au basilic
1-2 oignons
3-4 gousses ail
Sel - poivre

2-3 càs huile d'olive



 10 Minutes
 10 minutes
 3 Portions



1. Cuire à la vapeur les haricots verts surgelés (5 minute à l'autocuiseur) et réserver.



2. Faire blondir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive



3. Ajouter la purée de tomates, saler-poivrer, laisser mijoter la sauce



4. Couper les haricots cuits avec un couteau/fourchette



5. Verser les haricots dans la sauce tomate



6. Laisser mijoter à feu doux



7. Préparer un bloc de tofu au basilic, couper en petits cubes



8. Ajouter le tofu dans les haricots à la tomate et laisser mijoter 5-10 minutes.



9. Servir chaud