

POT AU FEU VÉGAN RUTABAGA BOUILLON PISSENLIT

N'hésitons pas à préparer une infusion de plantes lorsqu'on prépare une recette où le jus est consommé (en sauce ou en potage). La racine de pissenlit a des qualités dépuratives, détoxifiantes et diurétiques ; elle influence aussi favorablement les fonctions hépatiques.

1 kg rutabaga (s)
2-3 càs huile d'olive
3 Carottes
1 poireau
2 branches céleri
1 pavé tofu fumé

3 càs pissenlit
500 ml eau
Sel - poivre



🕒 15 minutes
🔥 20-25 minutes
🍴 4-6 portions



1. Préparer les plantes à infuser : racine de pissenlit ou autre plante médicinale



2. Laisser infuser assez longtemps



3. Laver et éplucher les rutabagas



4. Couper ce légume ancien en gros quartiers



5. Plonger les rutabagas dans un fond d'huile d'olive chaude et laisser dorer à feu moyen



6. Préparer les légumes d'accompagnement et de garniture supplémentaire : céleri coupé en deux ou 3 selon la longueur des tiges



7. Ajouter un poireau lavé et coupé en 3 tronçons



8. Ajouter les carottes épluchées et coupées en 2 tronçons. Les légumes sont rassemblés et sont mis de côtés.



9. Préparer un pavé de tofu fumé (le fumé donnera du goût au bouillon), en coupant des petits bâtonnets (comparable aux lardons)



10. Une fois que les quartiers de rutabagas sont dorés,



11. Les mouiller en les recouvrant de l'infusion versée à travers une passoire (ou un chinois) pour ne pas laisser tomber les herbes



12. Les légumes principaux de la recette sont presque entièrement recouverts



13. Ajouter la garniture des autres légumes (poireaux, céleri, carottes)



14. Ajouter les bâtonnets de tofu fumé



15. Ajouter sel et poivre



16. Fermer cet autocuiseur et laisser la soupape chuchoter pendant 15 à 20 minutes, à feu moyen



17. La cuisson est terminée, les légumes sont tendres et seront dressés dans des assiettes, alors que l'on récupère le bouillon pour un potage.



18. Ce plat de légumes est très agréable en période de fraîcheur hivernale



19. Il peut aussi se consommer avec des [boulettes de viande végétale](#)