

# RAGOUT DE TOFU

RAGOUT DE TOFU est dérivé du ragoût de mouton, où le tofu [remplace la viande](#). Recette plus rapide à cuire, plus digeste, plus facile à réaliser. On y retrouve les légumes plus abondants avec les carottes, céleri et pommes de terres.

400 gr Tofu  
1000 gr Pommes de terre  
1000 gr Carottes  
500 gr céleri  
700 gr purée de tomates  
6 càs huile d'olive

1 oignon  
ail  
aromates  
Sel - poivre



 15 minutes  
 30 minutes  
 6 portions



**1.** Faire blondir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive



**2.** Ajouter le céleri coupé en dés, après avoir enlevé quelques fils sur les longueurs. Laisser cuire 5 minutes avec l'oignon.



**3.** Ajouter les carottes, et faire revenir avec le reste encore 5 minutes.



**4.** Ajouter la purée de tomates.



**5.** Rallonger avec un peu d'eau pour faciliter la cuisson. Les carottes doivent être couvertes de sauce tomate.



**6.** Ajouter les herbes aromatiques, condiments : Feuilles de laurier, Marjolaine (origan), Basilic, sel-poivre



**7.** Couper 2 blocs de tofu de 200 gr en dés de 2 cm de côté environ (assez gros afin qu'ils ne s'effritent pas car ils ramollissent durant la cuisson) et les plonger dans la préparation.



**8.** Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux plus gros que les carottes et tofu, car elles vont s'attendrir et s'écraser partiellement durant la cuisson.



**9.** Laisser cuire le tout à l'étouffé pendant au moins 20 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les carottes soient tendres sous la fourchette.



**10.** Après cuisson, l'eau s'est évaporée, on ne sert que des légumes.



**11.** Les quantités permettent de servir au moins 6 assiettes de ragoût de tofu.