

POTÉE AUX SAUCISSES VÉGÉTALES

POTÉE AUX SAUCISSES VÉGÉTALES agréable à consommer quand il fait froid. Le tofu fumé permet d'aromatiser le jus de ce plat, pour être ensuite transformé en saucisses en association avec des haricots rouges et de la gelée de graines de chia. Le plat est beaucoup moins gras sans produits animaux, puisque la seule matière grasse est l'huile d'olive.



POTÉE DE BASE

1 chou vert
800 gr Pommes de terre
800 gr Carottes
1 oignon
2 càs huile d'olive
1 pavé tofu fumé

Sel - poivre

SAUCISSES VEGETALES

1 Pavé tofu fumé
1 boîte haricots rouges
4 càs graines de chia
4 càs farine de riz
épices

Sel - poivre

4 càs huile d'olive

 30 minutes
 30 minutes
 6 portions

POTÉE DE BASE



1. Préparer un beau chou vert

2. Détacher les feuilles et couper le centre en 4, faire tremper dans de l'eau vinaigrée et bien rincer

3. Faire blanchir dans un grand volume d'eau bouillante (environ 5 minutes), puis plonger dans de l'eau glacée et égoutter. Le chou est prêt à être intégré dans la recette

4. Faire blondir un oignon dans de l'huile d'olive

5. Ajouter les carottes. Ici elles sont tranchées en plus petits morceaux que la recette traditionnelle, ce qui permet un meilleur échange des arômes

6. Une fois les carottes un peu dorées à feu vif (au bout de 5 minutes), verser par dessus une casserole d'eau pour les couvrir largement



7. Faire monter ce bouillon à température à feu moyen

8. Pendant ce temps couper le chou en lanières grossières

9. Plonger au fur et à mesure le chou découpé dans le bouillon aux carottes

- 10.** Le chou prend un gros volume, éventuellement ajouter un peu d'eau sans couvrir
- 11.** Mélanger le tout et laisser cuire à feu moyen
- 12.** Ajouter un pavé de tofu fumé (ici découpé en 4), en le plongeant dans le bouillon (il doit diffuser son arôme dans le liquide), et assaisonner (sel, poivre)

