

RATATOUILLE AU TOFU

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 10 ml de huile d'olive
- 400 g de tofu
- 2 oignons
- 2 gousses de ail
- 100 g de haricots verts/fèves vertes
- 260 g de courgettes zucchini
- 1 aubergine
- 2 poivrons jaunes au rouge
- 2 carottes
- sel
- poivre

PRÉPARATION

Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole. Faire revenir l'ail pressé et l'oignon haché, en prenant soin de ne pas les brûler. Cuire 4-5 min jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Bouillir ou cuire à la vapeur les haricots verts, les égoutter, couper en morceaux de 2 cm et réserver.

Préparer les autres légumes: Couper en dés d'environ 1,5 cm de côté et les ajouter dans la casserole avec l'ail et l'oignon. Saler et poivrer. Faire revenir 8-10 min, en brassant de temps à autre. Ajouter le tofu, les

tomates, les herbes de Provence et le piment de Cayenne (facultatif). Couvrir et cuire à feu doux une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore un peu al dente. Ajouter les haricots verts cuits et chauffer le tout 2-3 min. Vérifier l'assaisonnement et servir.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

208 kcal

BON APPÉTIT !