

Curry de patates douces au tofu



INGRÉDIENTS

- 1 càs d'huile de tournesol
- 1 oignon hâché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 càs de racine de gingembre
- 2 patates douces coupées en cubes
- 1 càs de curry
- 1 boîte de tomates concassées
- 1/3 de tasse de bouillon de légumes
- 1 tasse de petits poids surgelés
- 250g de tofu ferme coupé en cubes
- 1 branche de menthe fraîche
- Sel, poivre

PRÉPARATION



- Mettez l'huile de tournesol à chauffer dans une casserole.
- Faites-y suer l'oignon, l'ail et le gingembre 3 min à feu moyen en remuant avec une cuillère en bois.
- Ajoutez les cubes de patate douce et laissez cuire le tout 2 min. Poudrez de curry et mélangez 30 s.
- Incorporez les tomates concassées et leur jus, ainsi que le bouillon de légumes.
- Portez à frémissements, puis baissez le feu au minimum et couvrez.
- Laissez cuire 12 à 15 min : les cubes de patate douce doivent être bien tendres.
- Ajoutez les petits pois et poursuivez la cuisson 3 min.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Ajoutez les cubes de tofu, mélangez délicatement et laissez-les réchauffer 2 min.
- Parsemez de feuilles de menthe et servez aussitôt.



Atouts Nutritionnels

Plat végétarien.

La patate douce est riche en bêta carotène aux vertu anti oxydantes.

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion :

300 Kcal

Protéines : 15g

Glucides : 35g

Lipides : 10g