



Au préalable

1. Couper le tofu en dés, le faire mariner quelques heures avec le piment torréfié, le curry Madras et le curry (conseil pour un goût plus intense: mettre sous vide pendant la nuit).

Préparation

1. Éépiner le poivron et le couper en gros dés.
2. Couper la courgette et le sharon (ou kaki) en dés.
3. Couper les oignons nouveaux en rondelles.
4. Couper la citronnelle en deux et, si possible, l'écraser légèrement.
5. Hacher grossièrement la coriandre.
6. Faire griller les amandes effilées au four ou à la poêle.
7. Faire revenir la pâte de curry rouge et le piment chipotle torréfié dans de l'huile d'arachide ou de colza, ajouter le mélange de riz sauvage et cuire le tout.
8. Verser le lait de coco, le bouillon de légumes et le jus de tomate, ajouter la citronnelle et le citron vert, puis laisser mijoter à couvert.
9. Après environ 5 minutes, ajouter le poivron, les oignons nouveaux et le tofu, puis assaisonner avec un peu de sauce soja.
10. Après 5 minutes, ajouter le sharon ou le kaki et les courgettes.
11. Lorsque le riz est cuit, assaisonner le plat avec de la sauce soja et de la coriandre.
12. Dresser dans une assiette creuse et garnir d'amandes effilées grillées.

Poêlée végétane au riz et au tofu «doux-épicé»



Ingrédients

- 1 poivron rouge
- 1 courgette moyenne
- 3 oignons nouveaux
- 1 sharon (fruit d'hiver, variété de kaki – voir les conseils ci-dessous)
- 2 tiges de citronnelle
- 3 cs d'huile d'arachide ou de colza
- 2 cs de pâte de curry rouge
- 2 dl de lait de coco
- 1 dl de bouillon de légumes
- 2 dl de jus de tomate
- 1 tasse de mélange de riz sauvage
- env. 250 g de tofu
- piment chipotle torréfié (épices)
- mélange d'épices Curry Madras
- sauce soja
- ½ citron vert
- 8 cs d'amandes effilées
- coriandre fraîche selon vos goûts

Servir avec

- un Riesling Saar «demi-sec» 2024, Stefan Müller
- un Souvenir du Blanc Verjus



Association
suisse des
paraplégiques