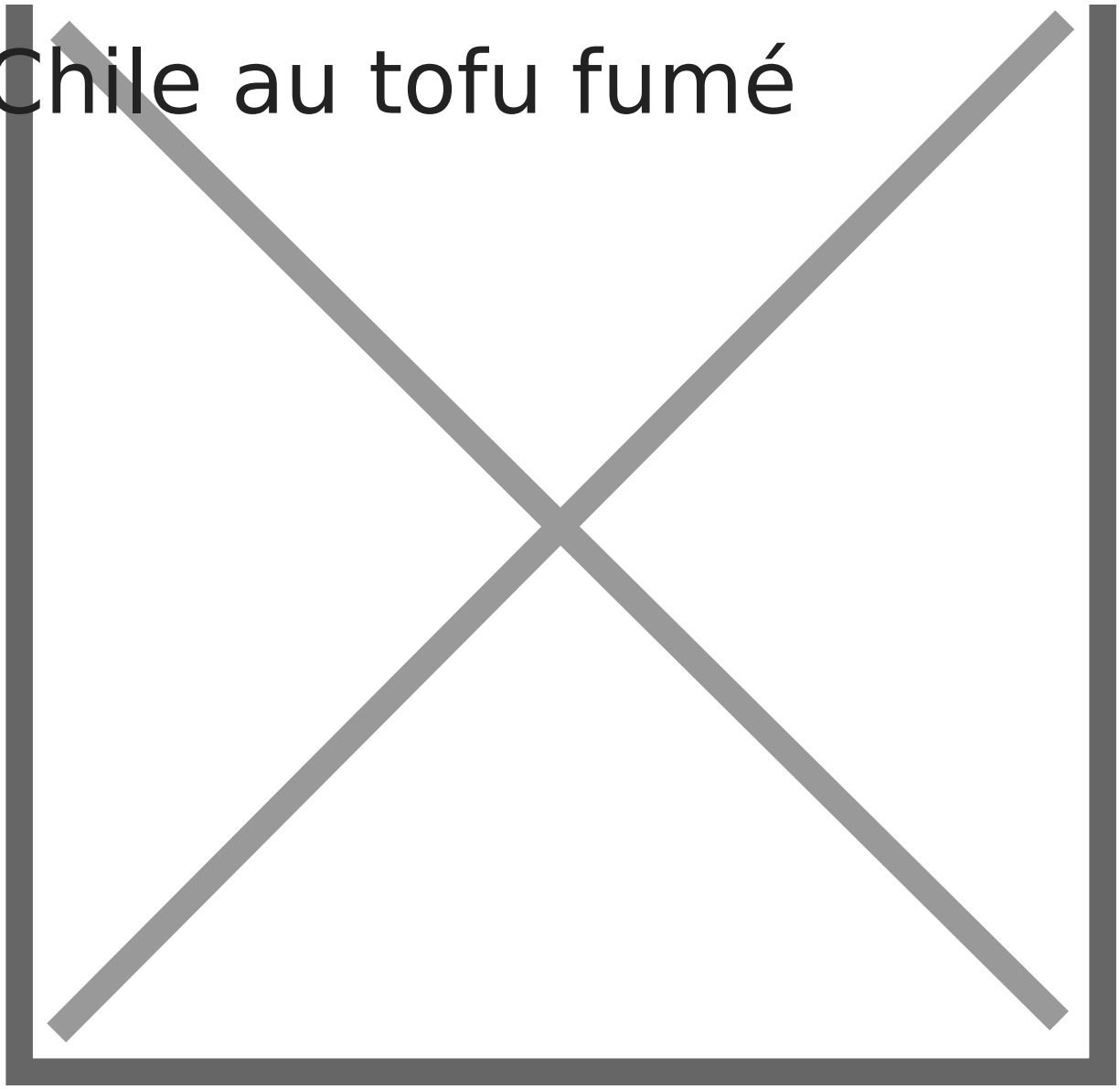
LES PLATS

- Chile au tofu fumé

Chile au tofu fumé



Tofu chili

Imprimer cette recette

Not parisienne
11 octobre 2023

par Not parisienne

Plats

Taille d’une portion
Pour 2 personnes

Ingrédients

- 200 g de tofu fumé
- 400 g de haricots rouges égouttés et rincés
- 400 g de tomates pelées en dés (1 boite moyenne)
- 1 oignon haché finement
- 1 poivron rouge épépiné et coupé en petites lanières
- 1/2 c. à s. de cumin moulu
- 1/4 de c. à c. de piment de Cayenne
- 1 c. à s. d'ail en poudre
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile végétale
- 5 cl de café fort

Pour le service

- 1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée

Instructions

1. Coupez le tofu en dés. Saupoudrez le avec le cumin, le piment de Cayenne, l'ail, la sauce soja, du sel et du poivre et mélangez pour bien enrober les dés.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons, le poivron, et le tofu.
3. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons et les poivrons aient ramolli et le tofu doré, environ 7 minutes.
4. Incorporez alors les haricots, les tomates en dés avec leur jus et le café.
5. Ajustez l'assaisonnement.
6. Amenez à ébullition puis réduisez le feu pour maintenir une ébullition lente, couvrez et cuisez pendant 30 minutes.

7. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût et servez avec du riz ou des tortillas.

© 2025 Not Parisienne