

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Daube au tofu fumé, écrasé de pommes de terre au lait de riz



Imprimer

Commenter

Préparation: **45**

Ingrédients 4

- 2 échalotes
- 2 carottes
- 250 gr de champignons de Paris
- 1 bloc de tofu fumé

- 2 c. à s. de tamari
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- un morceau de gingembre frais
- ½ litre de vin rouge
- 3 c. à s. de fécule de maïs
- poivre
- sel
- 2 verres d'eau
- thym et laurier.
- Pour l'écrasé de pomme de terre : 650 gr de pommes de terre épluchées
- 200 ml de lait de riz
- de l'huile d'olive
- sel
- poivre

1. Verser 1/3 d'eau dans la cuve du vitaliseur et porter à ébullition.
2. Pendant ce temps , éplucher les carottes et les couper en rondelles puis nettoyer les champignons et les couper en lamelles.
3. Mettre dans le panier vapeur les échalotes avec la peau et les carottes ; couvrir et cuire 10 mn ajouter ensuite les champignons et poursuivre la cuisson 5 mn.
4. Couper en petit morceaux le tofu fumé et le faire mariner dans le tamari, l'huile d'olive, l'ail écrasé et le gingembre râpé
5. Dans la soupière, mélanger le vin, l'eau, la fécule de maïs, ajouter du poivre un peu de sel, le thym et le laurier.
6. Quand la cuisson des champignons, carottes est terminée, installer la soupière sur le vitaliseur et laisser cuire pendant 15 mn en remuant de temps en temps avec un fouet, le mélange va épaissir.
7. Après ce temps, ajouter dans la soupière toutes les préparations et poursuivre la cuisson à feu très doux pendant 1/2 heure. Rectifier l'assaisonnement. Quand la daube est cuite réserver et cuire l'écrasé de pommes de terre.
8. Pour l'écrasé de pomme de terre : Cuire les pommes de terre coupées en petit morceaux dans le panier du vitaliseur pendant 20 mn
9. Faire chauffer le lait de riz dans une casserole.
10. Écraser les pommes de terre au presse-purée ou à la fourchette ajouter le lait de riz , du sel, du poivre et de l'huile d'olive.
11. Il est préférable de faire la daube la veille, c'est bien meilleur et je la réchauffe dans ma soupière.

sans gluten sans lactose végétarien

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram

