

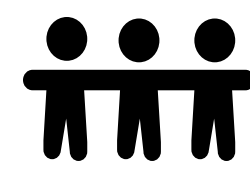
BOURGUIGNON DE TOFU & PURÉE PANAIS-POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

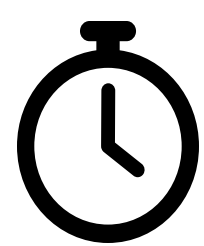
| | | | |
|--------|-------------------|-------|-------------------------|
| 500 g | de tofu | 450 g | carottes |
| 15 ml | d'huile d'olive | 300 g | de champignons de Paris |
| 300 ml | de vin rouge | 1 | poireau |
| 3 | gros oignon | 400 g | de pommes de terre |
| 2 | gousses d'ail | 400 g | panais |
| 30 g | farine de blé T80 | | sel, poivre |
| 1 | bouquet garni | | |



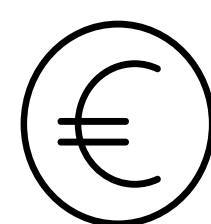
Facile



6 personnes



30 minutes de préparation
30 minutes de cuisson



2,10 €/personne avec des
ingrédients biologiques

PRÉPARATION

1. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon ciselé et l'ail haché dans l'huile d'olive jusqu'à coloration.
2. Lavez les carottes et le poireau. Coupez les carottes en rondelles et émincez le poireau. Ajoutez-les dans la sauteuse. Émincez à leur tour les champignons. Ajoutez-les aux autres légumes. Faites revenir le temps de préparer la purée.
3. Épluchez les pommes de terre, brossez les panais et faites cuire 20 minutes à la vapeur.
4. Mouillez les légumes avec le vin rouge. Ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition afin de faire évaporer l'alcool. Coupez le tofu en dés et mettez-les dans la sauteuse. Laissez mijoter.
5. Diluez la fécule de maïs dans un peu d'eau. Ajoutez le mélange au bourguignon. Mélangez et assaisonnez. Réservez le temps de finir la purée.
6. Écrasez les pommes de terre et les panais, ajoutez-y l'eau de cuisson pour avoir une texture de purée.
7. Servez et dégustez!

VARIANTES

Au lieu d'une purée de panais, faites une purée de chou-fleur ou simplement une purée classique.

IL Y A DES RESTES?

Faites une tourte!

Mélangez le bourguignon avec le reste de purée ou des dés de pommes de terre.

Ajoutez des légumes de saison au besoin et de la chapelure.

Mettez dans un plat et recouvrez d'une pâte brisée. Enfournez 25 min à 180°C.