

Braisé de tofu à la provençale

Ingrédients :

	Cocotte de base 4 pers.	Grande cocotte 8 pers.
Tofu	300 g	500 g
Poivron(s) rouge(s)	1	2
Courgettes	2	4
Carottes	2	4
Oignon(s)	1	2
Gousses d'ail	2	4
Tamari	3 c. à s.	5 c. à s.
Curry	3 c. à s.	5 c. à s.
Huile d'olive	2 c. à s.	3 c. à s.

Préparation :

- 1 - Râpez tous les légumes grossièrement dans un saladier.
- 2 - Ajoutez le tofu en petits cubes, l'ail, le tamari, le curry et l'huile.
- 3 - Remuez et versez dans le fond de la cocotte.
- 4 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	50 mn	60 mn
Inversion*	15 mn	30 mn
HAUT :	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini
BAS :	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini
ATTENTE AVANT D'OUVRIR :	10 mn	10 mn

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- Le choix des légumes est arbitraire, vous y mettez ce que vous voulez mais coupé finement.
