

# ÉMINCÉS DE TOFU A LA FORESTIÈRE ET SON ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE AILLÉ



Eplucher les pommes de terre, les couper en 2 ou en 4 en fonction de la taille, les laver puis les mettre dans une casserole recouverte d'eau bouillante salée avec un cube de bouillon de légumes. Cuire et réserver au chaud.

Eplucher les carottes, les oignons ainsi que l'ail. Préparer les carottes en bâtonnets de 5 cm environ puis émincer les oignons et enfin hacher l'ail et le persil. Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive, incorporer les oignons et les carottes et faire revenir doucement. Ajouter 4 gousses d'ail hachées, laisser suer 5 min. Déglacer avec un demi-verre de vin blanc. Ajouter les champignons. Faire revenir à nouveau puis ajouter une cuillère à café de vinaigre de Xérès. Préparer le bouillon de légumes dans un verre d'eau bouillante et l'incorporer à la recette.

Couper le tofu fumé en fines lamelles, les faire dorer dans une poêle des 2 côtés avec un peu d'huile d'olive

Ajouter le tofu au mélange en train de mijoter et bien mélanger. Ajouter le persil haché avec deux pincées de cumin, faites revenir 10 min. Ajouter deux pincées d'herbes de Provence, saler et poivrer, réserver au chaud.

Ecraser les pommes de terre grossièrement avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, Saupoudrer de muscade, ajouter 4 gousses d'ail hachées et refaites chauffer en mélangeant énergiquement pendant 5 min, saler et poivrer

## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes  
durée : 30min

L'Oc Tofu fumé  
3x200g

8 pommes de terre  
2 oignons  
8 gousses d'ail  
2 cubes de bouillon de légumes  
200g de champignons de Paris  
3 belles carottes  
Huile d'olive  
Vin blanc  
Persil  
Muscade  
Herbes de Provence  
Cumin  
Vinaigre de Xérès  
Sel  
Poivre

