



Minestrone d'hiver avec tofu fumé

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

1000 g pommes de terre
350 g carotte
350 g poireaux
350 g panais
140 g oignons
2 gousses d'ail
400 g haricot borlotti ou brun
400 ml crème soja cuisine
bouillon de légumes
200 g tofu
huile d'olive
persil
poivre, sel et mélange chili

MODE DE PRÉPARATION

- Laver et éplucher les légumes.
- Couper les carottes en bâtonnets et les pommes de terre et panais en cubes, les oignons et l'ail en fine brunoise.
- Faire frire le tofu dans de l'huile d'olive.
- Faire mijoter les oignons dans une casserole, ajouter les carottes et pommes de terre. Bien remuer et arroser de bouillon jusqu'à ce que les légumes soient couverts.
- Après 5 min, ajoutez les panais et l'ail.
- Quand les légumes sont al dente , éteindre le feu et ajouter la crème de soja et le tofu.
- Avant de servir, parsemez avec le mélange chili et persil.

Astuce: ajouter des choux de Bruxelles, brocoli, racines de persil servir avec du pain grillé couvert de fromage râpé.