



≡ RECETTE SALÉE ≡

FARFALLE AU TOFU À LA SAUCE CACAHUÈTE ET CITRON VERT

⌚ 25 MINUTES

🕒 35 MINUTES

👥 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

500 grammes de farfalle
250 grammes de tofu ferme en bloc
250 grammes de champignons et/ou de petits pois surgelés
200 ml de lait de coco en conserve
100 ml de lait végétal (ici, de soja nature)
25 ml de sauce soja
100 grammes de beurre de cacahuètes
Une poignée de cacahuètes
2 gousses d'ail
2 citrons verts
Une bouquet de feuilles de coriandre fraîche
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Commencer par préparer le tofu. Bien l'égoutter et le découper en cubes. Le placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. L'arroser d'huile d'olive. Saler, poivrer et bien mélanger le tout pour que les dés soient imprégnés d'huile et d'épices. Enfourner ensuite pour 25 minutes.

Pendant ce temps-là, préparer la sauce. Peler et hacher les gousses d'ail. Dans une sauteuse, faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Y faire revenir l'ail quelques minutes. Ajouter ensuite le beurre de cacahuètes, le lait de coco, le lait végétal et la sauce soja. Laisser cuire à feu doux durant une dizaine de minutes, en remuant régulièrement. L'objectif est d'obtenir une sauce crémeuse.

Faire chauffer une casserole d'eau jusqu'à ébullition. Y cuire ensuite les pâtes selon les instructions sur le sachet (cuisson al dente). Bien les égoutter et réserver.

Laver et émincer les champignons. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Y faire revenir les champignons 5 minutes sur feu doux, en remuant régulièrement. Incorporer ensuite les petits pois surgelés et prolonger la cuisson de 5 minutes. Réserver.

Réunir le tofu, les pâtes et les légumes dans la sauteuse avec la sauce aux cacahuètes. Bien mélanger et ajouter le jus d'un citron vert. Saler, poivrer, poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, toujours sur feu doux. Ajouter finalement les feuilles de coriandre fraîche et la poignée de cacahuètes.

Répartir les pâtes dans 4 assiettes et servir accompagnées d'un quartier de citron vert. Bon appétit !

