Cocotte de légumes du jardin
Tempeh et tofu épicés

(quantités pour 2 personnes)

Cocotte de légumes du jardin

1 Dans une marmite en terre ou une cocotte à fond épais, mettre 2 càs d'huile d'olive douce, 1 oignon blanc émincé (200 g), quelques pommes de terre nouvelles coupées en gros cubes (400 g), 1 courgette coupée aussi en gros cubes et quelques pois gourmands entiers ou coupés en morceaux. Laisser cuire à feu doux.

2 Ajouter un petit bol de petits pois écossés, ils cuisent rapidement à la vapeur, feu éteint.

3 Délayer une càc de purée d'amande dans un peu d'eau. Hacher du persil.

4 Au moment de servir, ajouter la purée d'amande, le persil et 1 càs de tamari, mélanger et déguster.

Tofu et tempeh épicés au chili

1 Découper en petits cubes un bloc de tofu lacto-fermenté (100 g) et un bloc de tempeh (100 g). Dans une poêle bien huilée, faire revenir 2 gousses d'ail émincées (ou 1/2 càc de poudre d'ail), avec 1/2 càc de chili, 1 minute, le temps que les parfums s'exalent.

2 Ajouter le tofu et le tempeh, bien remuer 2 à 3 minutes pour les enrober des épices et légèrement dorer .

3 Finir par 1càs de tamari, 1 càc de sirop de riz ou de blé, et du persil haché. Mélanger et servir aussitôt.

Servir les 2 préparations ensemble. C'est un menu rapide et très goûteux
Ne pas hésiter à utiliser les épices de votre choix,de choisir un autre tofu (aux herbes, fumé ...), de rajouter d'autres légumes ou en supprimer ... à votre convenance .

En entrée, une crudité : des radis servis avec une tranche de pain beurré et du sel gris ou rose, ou tout simplement du melon.