Salade de tomates au basilic
Riz au poivron et à la courgette et tofu mariné aux épices

(quantités pour 2 ou 3 personnes)

Ordre de préparation : 1 faire mariner le tofu. 2 préparer le riz. 3 découper les tomates, déposer l'assaisonnement dessus sans rien mélanger. 4 poêler le tofu.
Mélanger la salade de tomates et … à table !!!

Salade de tomates du jardin au basilic

Découper les tomates de différentes couleurs en rondelles. Juste un filet d'huile d'olive fruitée et de la fleur de sel, sans oublier « un bon peu » de basilic finement ciselé … un vrai régal pour les yeux d'abord et tout le corps ensuite !!!

Riz au poivron et à la courgette

- 1 poivron rouge, 200 g
- 1 petite courgette jaune, 250 g
- 1 oignon blanc, 100 g
- des petits pois frais, 200 g non écossés soit 90 g écossés
- 1/4 càc de curry
- 170 g de riz basmati complet (une tasse de 20 cl)
- 40 cl d'eau

1 Dans une sauteuse à fond épais, verser 4 càs d'huile d'olive douce, y faire revenir l'oignon émincé. Ajouter le curry, mélanger pendant une minute puis compléter par le poivron découpé en fines lanières et la courgette en rondelles, remuer sur feu doux pendant environ 2 minutes.
2 Ajouter le riz, mélanger et verser l'eau. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à l'absorption de l'eau. Feu éteint et à couvert, ajouter les petits pois et laisser cuire à la chaleur du plat, le riz va finir de gonfler.
3 Mélanger au moment de servir, saler si besoin avec un càs de tamari ou un sel aux herbes.

Tofu mariné aux épices

- 200 g de tofu fumé (ou un tofu de votre choix)
- marinade : 1/4 càc de paprika, 1/4 càc de curcuma, 1/2 càc de colombo (épice avec du piment, « ça arrache !!! », en mettre moins si vous craignez …), 2 càs d'huile de sésame, 1 càs de tamari, 1 càs de vinaigre de riz ou de cidre et 1/4 càc de sirop de blé ou de riz.

1 Découper le tofu en bâtonnets. Préparer la marinade dans un plat creux et y déposer le tofu, le retourner pour enduire tous les côtés de sauce. Laisser infuser.
2 Dans un poêle huilée, faire dorer les bâtonnets de tofu et verser la marinade pour finir, hors du feu . Tenir au chaud .

Bon appétit !