

Tofu aux olives

TOFU AUX OLIVES Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 250g de tofu ferme
- 80g d'olives noires (avec noyau)
- 100g d'olives vertes dénoyautées
- 20cl de bouillon de légumes ($\frac{1}{2}$ cube)
- 400g de concassé de tomate
- 1 cac de curcuma
- 1 cac de gingembre moulu
- 2 cac d'origan
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 3 feuilles de laurier

Pour mariner le tofu 1 cac de sel 1 cas de concentré de tomate $\frac{1}{2}$ cac de harissa 1 gousse d'ail pressée 2 cac de romarin (ou thym) 1 cas d'huile d'olive

Préparation - Presser le tofu pour enlever un peu d'humidité, le casser à la main en morceaux irréguliers et faire faire mariner dans un bol une trentaine de minute - Faire revenir le tofu pour qu'il soit bien doré - Dans la casserole dans laquelle le tofu a cuit (et a laissé ses sucs), faire revenir ail, oignon et échalotes émincés puis au bout de quelques minutes ajouter curcuma, gingembre, origan et les olives. Laisser revenir quelques minutes - Déglacer les sucs avec le bouillon de légumes, ajouter les feuilles de laurier et le concassé de tomate. Laisser mijoter une vingtaine de minute à feu moyen/doux - Ajouter le tofu, mélanger et servir sur un bol de riz

Revision #2

Created 2026-08-22 19:47:08 UTC by Guigui

Updated 2026-08-22 19:48:22 UTC by Guigui