



PURE KÔSAN

Minestrone d'hiver avec tofu

Ingrédients 10 pers (320 ml / pers.)

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

Préparation

Laver et éplucher les légumes. Couper les carotte en en bâtonnets et le 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 ajouter 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 parsemer avec le mélange chili et persil.

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