

Tofu mariné au curcuma et au cumin avec spaghetti de courge et sauce au persil – La recette



Une recette de Caterina Vosti, chef du restaurant Eden Roc à l'hôtel Eden Roc Ascona.

Préparation

	Temps requis	env. 45 minutes
	Difficulté	Moyenne - Pour les amateurs
	Dosage	1 personne

Caractéristiques

	Plat	Végan - Tofu
	Produit typiques	Tofu - 0 km
	Adapté en	Automne - Déjeuners sains

INGRÉDIENTS

Marinade du tofu

- 100 g de tofu
- 25 dl de bouillon végétal
- 1 g de graines de cumin grillées
- 1 cuillère de poudre de curcuma
- 2 feuilles de laurier
- Sel
- Poivre

Spaghettis de
courge

- Courge Butternut
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Sauce au persil

- 1 échalote
- 1 branche de céleri
- 5 morceaux de champignons
- 1 dl de bouillon végétal
- 2 dl de crème fraîche végétane
- 1 bouquet de persil plat
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Marinade de tofu

PRÉPARATION

1. Faire bouillir tous les ingrédients ensemble.
2. Réduire la marinade et en laisser refroidir une moitié.
3. Ajouter une tranche de tofu d'environ 100 g et la faire mariner pendant environ deux heures.
4. Enfin, faire frire le tofu dans une poêle antiadhésive avec de l'huile de graines.

Spaghettis de courge

1. Peler la courge.
2. Couper la courge très finement sur la longueur pour obtenir de petites bandes similaires à des spaghettis.
3. Faire mariner les spaghettis avec un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.
4. Faire mariner pendant environ cinq minutes.

N.B. : Pour les spaghettis, utiliser la partie supérieure de la courge qui ne présente pas de graines. Conserver la partie inférieure pour faire la purée qui servira à décorer l'assiette.

Sauce au persil

1. Faire revenir l'échalote, le céleri et les champignons.
2. Ajouter le bouillon végétal et faire réduire légèrement.
3. Ajouter la crème fraîche végétane et assaisonner au goût.
4. Ajouter le persil frais.
5. Mixer la sauce jusqu'à obtention d'une belle couleur verte.

Dressage

Dresser l'assiette à souhait, en ajoutant des graines de courge en guise de décoration et quelques herbes aromatiques fraîches.