



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Tofu & haricots verts à la sauce chraimeh d'inspiration Ottolenghi

 Pour 2 personnes

 Très facile

 33 min

9.28€ La portion (prix indicatif)



Suggestion d'accompagnement : pour un repas plus consistant, servez avec du riz.
N'hésitez pas à faire plus de sauce, parfaite pour du poulet, poisson ou en dip !

Les ingrédients

- 500 g de Haricot vert frais
- 5 brin de Coriandre fraîche
- 2 c à c de Carvi en grain
- 2 c à s de Huile de tournesol
- 1 c à s de Paprika fumé
- 1 c à c de Cumin moulu
- 0.25 c à c de Cannelle en poudre
- 5 gousses de Ail
- 400 g de Tofu nature ferme
- 40 g de Concentré de tomate
- 1 c à c de Sucre en poudre
- 1 c à s de Jus de citron vert (citrons à presser soi même)

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 18 min



Attente : 0 min

- 1 Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Ajoutez 500 g d'haricots verts. Faites cuire 5 à 7 min. Vérifiez la cuisson dès 5 min pour les garder un peu croustillants. Préparez un saladier d'eau glacée avec des glaçons pour refroidir les haricots après la cuisson.

- 2 En parallèle, hachez les feuilles de 5 brins de coriandre bien fournis.
- 3 Chauffez une poêle large à feu moyen. Ajoutez 2 càc de carvi en grains. Torréfiez les grains rapidement, jusqu'à ce que l'odeur de carvi ressorte.
Transvasez sur une planche. À l'aide d'une bouteille en verre ou un rouleau, broyez grossièrement les grains.
- 4 Mettez les grains broyés dans un bol. Ajoutez 1 càs d'huile de tournesol, 1 càs de paprika fumé, 1 càc de cumin moulu, ¼ càc de cannelle moulue et 5 gousses d'ail hachées/râpées. Mettez de côté pour la cuisson.
- 5 Vérifiez la cuisson des haricots. Égouttez.
- 6 Coupez 400 g de tofu ferme en cubes de 2 cm. Séchez les cubes à l'aide d'un essuie-tout ou linge.
- 7 Chauffez 1 càs d'huile dans la poêle à feu moyen. Ajoutez les cubes de tofu. Salez. Dorez les cubes en les tournant. La cuisson est rapide, 30 à 40 sec par face. Mettez de côté quand le tofu est doré.
- 8 Dans la même poêle, rajoutez de l'huile pour avoir l'équivalent d'1 càs. Quand elle est bien chaude, ajoutez le mélange d'épices. Faites revenir 1 minute en mélangeant.
- 9 Ajoutez 2 càs de concentré de tomate, 1 càc bombée de sucre, 1 càs de jus de citron vert et ¼ càc de sel. Mélangez.
Versez 100 ml d'eau. Portez à frémissement. Laissez la sauce épaissir quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement avec plus de sel si besoin.
- 10 Ajoutez les haricots verts cuits. Mélangez pour que les haricots soient enrobés de sauce. Faites réchauffer 1 minute.
- 11 Hors feu, ajoutez les dés de tofu et la coriandre hachée. Mélangez délicatement.
C'est prêt !