

Curry végétalien de tofu à la noix de coco avec du riz coco



Voici le sprint final du Veganuary: un curry velouté au tofu et lait de coco met le point final au mois de janvier végane chez Denner.

Les currys sont souvent à base de lait de coco et conviennent donc merveilleusement bien pour un plat sans produits animaux. Cette fois, des légumes croquants et du tofu croustillant sont ajoutés à la sauce. Et pour donner au produit de soja une consistance intéressante, le tofu n'est pas cuit dans la sauce, mais il est enrobé de sésame et cuit au four avant d'être mélangé au curry peu avant la fin.

En termes de difficultés, cette recette est bien adaptée pour les débutants dans la cuisine végane. Celui qui aimerait intégrer davantage de plats végétaux dans sa vie quotidienne après le [Veganuary](#), trouve d'autres [recettes véganes](#) sur le blog Denner, comme cette [soupe de carottes au gingembre](#) ou ce [gâteau sablé aux pommes](#) unique.

Tofu

- 400 g de tofu, en dés
- 1½ gousse d'ail, pressée
- 2 à 3 cm de gingembre, pelé et râpé
- 4 cs de graines de sésame
- 6 cs de sauce soja (sucrée en option)
- Sel, si nécessaire (goûter le tofu cru avec la marinade)

Riz à la noix de coco

- 180 g de riz basmati
- Un peu de lait de coco
- 2 cs de flocons de noix de coco

Sauce

- ½ brocoli, en petits morceaux
- 1 poivron rouge, en lanières
- 1 carotte, en julienne
- 1 cs de curry en poudre
- 1 cc de piment en poudre

- 1 prise de cannelle
- 480 ml de lait de coco
- 1 morceau de gingembre de la taille du pouce, pelé et râpé
- Sel et poivre
- Huile à rôtir neutre

Préparation du tofu

1. Mettez les dés de tofu dans un récipient, ajoutez l'ail, le gingembre, les graines de sésame et la sauce soja et mélangez bien le tout. Couvrez et réfrigérez le récipient et laissez le tofu tirer pendant 3 heures, en remuant au moins une fois.
2. Après le repos, préchauffez le four à 180 degrés, chaleur tournante, et cuisez le tofu pendant 25 à 30 minutes, suivant la consistance souhaitée. Retournez les dés de tofu à la moitié du temps de cuisson.

Préparation du riz à la noix de coco

1. Pendant ce temps, préparez le riz selon les instructions figurant sur l'emballage. Ajoutez un peu de lait de coco à l'eau du riz, puis les flocons de coco à la fin et remuez.

Préparation de la sauce

1. Pour la sauce, chauffez de l'huile neutre dans un wok ou une poêle à frire.
2. Faites revenir les légumes dans l'huile pendant 2 minutes, mettez le couvercle sur la poêle et laissez cuire à feu doux pendant environ 5 minutes, en ajoutant les épices et le gingembre à la dernière minute.
3. Déglacez avec le lait de coco et laissez mijoter pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Assaisonnez la sauce avec du sel et des épices. Peu avant de servir, ajoutez le tofu cuit au four à la sauce.

Temps de préparation: environ 40 minutes

Tahuna Sauvignon Blanc

Robe jaune pâle aux reflets verdâtres. Nez très fruité aux arômes de cassis, de groseilles à maquereau et de fleurs de sureau. Bouche pleine à l'acidité fraîche et séveuse. Finale persistante.

Voir dans le weinshop

