

MITONNÉ DE TOFU FUMÉ

aux lentilles corail



🍴 4 🕒 15 min 🕒 35 min

200 g de lentilles corail • 400 g de tofu fumé • 400 g de poireaux • 200 g d'oignons • 3 ou 4 feuilles de sauge • muscade • sel, poivre

① Lavez et émincez les poireaux. Épluchez et émincez les oignons. ② Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajoutez les poireaux émincés, les lentilles, la sauge, du sel, du poivre, de la muscade et trois fois le volume en eau des lentilles. Faites cuire à feu moyen 20 à 25 minutes. ③ Pendant ce temps, découpez le tofu fumé et faites-le tiédir à la vapeur 5 à 7 minutes. ④ Lorsque les lentilles sont cuites, mélangez le tofu fumé tiède et servez sans attendre.

Notre suggestion : servez avec une salade de mâche ou une salade de graines de radis germées.