

SPIRALES AU TOFU FUMÉ, LÉGUMES & CURRY



Temps de préparation : 5 minutes



Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients :

- * pâtes spirales pour 1 personne (cuites)
- * 50 g de tofu fumé au bois de hêtre
- * 1 petite carotte coupé en petite lamelle
- * 1 petit brocoli en morceau
- * 1 demi poivron jaune en lamelle
- * 1 oignon botte haché
- * 1 gousse d'ail ou 1 cuillère à café de poudre d'ail
- * 100 ml de crème de coco
- * 2 cuillères à café de curry jaune ou selon goût
- * huile d'olive et poivre



Préparation :

1. Dans une poêle, fais chauffer un peu d'huile d'olive et fais revenir le tofu
2. Ajoute les légumes, bien mélanger et fais revenir
3. Ajoute l'ail et le curry, bien mélanger et fais revenir
4. Ajoute la crème de coco, bien mélanger
5. Ajoute les pâtes, bien mélanger et c'est prêt !

