

MINISTRONE AU TOFU

INGRÉDIENTS 10 || PROGRESSION

- 400 g de tofu *SOJASUN* coupé en petits morceaux
- 400 g de mélange de légumineuses
- 4 carottes en brunoise
- 3 poireaux émincés
- 2 oignons émincés
- 3 têtes d'ail écrasées
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre PM

Faire tremper les légumineuses la veille.

Égoutter et rincer les légumineuses. Faire revenir quelques minutes dans l'huile d'olive les carottes, les poireaux, les oignons et l'ail. Ajouter les légumineuses. Faire cuire 5 min. Recouvrir d'eau et ajouter les cubes de bouillon de légumes.

Laisser cuire à feu doux pendant 2 h. Ajouter de l'eau si nécessaire. En fin de cuisson, ajouter les petits morceaux de tofu.



Sojasun