

Stroganov d'Haricot vert et de Tofu servis avec du quinoa



Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 oignons coupés en lamelles,
- 2 aubergines coupées en dés,
- 600gr des champignons de paris coupés en lamelles,
- 750gr d'haricots verts cassés en trois,
- 400gr de tofu coupé en dés et mariner en shoyu pendant 1 heure,
- 40cl crème de soja ; sel et poivre ; huile de tournesol.

Préparation :

Faire fondre les oignons dans l'huile,

Ajouter les aubergines et après les champignons,

Faire cuire les haricots dans l'eau bouillante ou à la vapeur,

Faire cuire les dés de tofu dans l'huile chaude jusqu'au doré,

Ajouter les haricots cuits aux aubergines et champignons et après le crème de soja,

Attendre. Ne pas faire trop bouillir et ajouter au dernier moment le tofu doré, assaisonner et servir avec le quinoa,

Ajouter un peu d'eau si c'est trop épais.

Accueil Paysan Occitanie

10, rue du Général Lapasset - Il 300 Limoux

Tél. 04 30 07 39 15 - E-mail : occitanie.pm@accueil-paysan.com

www.accueil-paysan-occitanie.com

[@Accueil.Paysan.Occitanie](https://www.instagram.com/accueil.paysan.occitanie)

