Bouillon d’été à l’ail des ours et tofu

mag 38 VEGAN

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**
Cuisson: **13 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 6 asperges vertes fines
- 100 g de pois gourmands
- 100 g de fèves
- 3 cébettes
- 3 branches d’ail des ours
- 1 c. à s. d’huile d’olive
- 100 g de tofu lactofermenté à l’ail des ours, ou nature
- 4 brins de ciboulette
- Sel, poivre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.
2. Écossez les fèves, lavez les pois et les asperges, puis coupez le bout des tiges des asperges, à l’endroit où elles cassent naturellement à la main, et réservez.

3. Ciselez finement la cébette, l'ail des ours et détaillez le tofu en cubes. Réservez.
4. Sur le tamis du Vitaliseur faites cuire les asperges. Au bout de 3 minutes, ajoutez les fèves et les pois gourmands. Poursuivez la cuisson de l'ensemble 2 minutes.
5. Dans la soupière du Vitaliseur versez l'huile d'olive, ajoutez la cébette, l'ail des ours, les asperges, les pois et les fèves. Versez quelques cuillerées à soupe d'eau pour mouiller et obtenir un bouillon. Faites cuire 5 minutes.
6. Ajoutez le tofu, le sel et le poivre. Laissez mijoter 3 minutes.
7. Versez dans des assiettes creuses, parsemez la ciboulette, donnez un tour de moulin à poivre et dégustez.

Astuce de la cheffe Jennifer Martin
Pour éplucher plus facilement les fèves, vous pouvez les faire cuire 5 min au Vitaliseur dans leurs cosses. Ne vous reste plus qu'à presser délicatement pour faire sortir les fèves. Dans ce cas vous n'ajouterez pas les fèves à la cuisson des légumes, comme précisé dans le déroulé de la recette.
Vous pouvez utiliser de l'ail des ours déshydraté si vous n'en trouvez pas frais. dans ce cas vous en prendrez 2 belles cuillères à soupe bombées. Vous pouvez ajouter des feuilles d'épinard pour remplacer le vert de l'ail des ours.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises