



Parmentier vegan saveur sauce au vin

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 30 minutes | Temps total : 2h40 minutes (marinade 1 à 2h)

Pour 6 personnes

Ingrédients :

Marinade:

- 250g de tofu
- 120ml de vin
- 110ml de crème de soja
- 25ml de sauce soja
- 1 brin de romarin frais
- 3 feuilles de laurier

Garniture :

- 800g de pommes de terre en morceaux
- 150-200g d'oignon·s émincés
- 400g de champignons de Paris (ou un mélange de champignons)
- 100ml de crème soja (le reste de la petite brique)
- 1 cube de bouillon végétal
- 400ml d'eau
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 20g de fécule de maïs
- huile d'olives
- sel, poivre

Préparation:

Si vous avez un cuiseur vapeur, vous pouvez l'utiliser pour cuire les pommes de terre et les champignons.

1/ Préparez la marinade dans une assiette creuse en mélangeant tous les ingrédients et en ajoutant les morceaux de tofu à la fin. Laissez mariner une à deux heures.

2/ Faites revenir l'oignon émincé dans un faitout avec de l'huile d'olives.

3/ Ajoutez l'eau et le bouillon cube végétal et mettez les morceaux de pommes de terre. Cuire 10 minutes à feu élevé, avec un couvercle.





Parmentier vegan saveur sauce au vin (suite)

4/ Ajoutez les champignons (coupés en quatre pour les champignons de Paris), salez, poivrez et cuire à nouveau 10 minutes, à nouveau avec un couvercle.

Vérifiez la cuisson des pommes de terre, la pointe du couteau doit glisser à l'intérieur. En fin de cuisson, baissez le feu et retirez les pommes de terre puis les champignons, réservez dans deux récipients différents.

5/ Égouttez le tofu et versez la marinade dans le faitout avec l'oignon et le jus de cuisson.

6/ Ajoutez le concentré de tomate, la maïzena, le sel et le poivre.

7/ Cuire 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Bien mélanger jusqu'à ce que la sauce prenne. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

8/ Retirez le romarin et le laurier puis ajoutez le tofu, les champignons et mélangez la préparation.

Astuce : Si vous trouvez qu'il y a trop de sauce, laissez la réduire sur le feu tout doucement. Si vous n'avez pas le temps, ajoutez de petits morceaux de mie de pain, ils absorberont le surplus.

9/ Écrasez ou mixez les pommes de terre avec le restant de crème soja en ajoutant du sel, du poivre et un peu de muscade.

Vous pouvez dresser les deux préparations dans les assiettes à l'aide d'un cercle de cuisine (Ø).

Et c'est prêt !

Bon appétit !