

Riz gourmand aux légumes d'automne et au tofu mariné à l'ail et au gingembre



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 4 personnes :

- 2 verres de riz basmati
- 1/2 potimarron
- 3 carottes
- 1 patate douce
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (50 g. environ)
- 250 g. de tofu nature
- 2 branches de citronnelle
- Sauce soja tamari
- Sel gris et poivre du moulin
- Coriandre fraîche

La recette de Juliette :

1. Egoutter et couper le tofu en petits dés réguliers. Dans un tupperware, mélanger 3 c. à s. de sauce soja avec la moitié du gingembre (épluché et coupé en gros morceaux) et la citronnelle (coupée en tronçons de 3-4 cm). Y déposer les dés de tofu, mélanger et couvrir avec le couvercle de la boîte. Réserver au frais et secouer la boîte de temps en temps pour que le tofu s'imprègne bien de toutes les saveurs. (Vous pouvez faire mariner votre tofu la veille, pour une question de praticité !)
2. Emincer l'ail. Eplucher le reste du gingembre et l'émincer très finement.
3. Préparer les légumes : Vider et couper le potimarron en dés (inutile de l'éplucher, sa peau se mange) ; Couper les carottes en rondelles fines ; Eplucher la patate douce et la couper en morceaux de taille moyenne.
4. Huiler généreusement une cocotte et la faire chauffer à feu vif. Y faire revenir l'ail et le gingembre pendant 1 à 2 minutes en remuant sans cesse. Y déposer ensuite l'ensemble des légumes ainsi que 2 c. à s. de sauce soja. Verser un fond d'eau dans la cocotte et laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes à couvert.
5. Ajouter le riz dans la cocotte, couvrir d'eau et laisser cuire 15 minutes supplémentaires à feu doux et à couvert. Remuer de temps en temps afin que le mélange n'attache pas.
6. En fin de cuisson, ajouter le tofu mariné (que vous aurez préalablement égoutté), rectifier l'assaisonnement (sel & poivre), parsemer généreusement de coriandre fraîche ciselée et servir de suite, bien chaud.