

Tofu d'hiver aux épices d'ici



Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Rendement: 4 portions

Ingrédients

Mélange d'épices (donne environ 1/4 tasse (60 ml) au total)

- 2 c. à thé (10 ml) de piment Gorria moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de carvi sauvage entier
- 4 c. à thé (20 ml) d'armoise séchée entier
- 1 c. à thé (5 ml) d'ail en poudre
- 2 c. à thé (10 ml) de sumac
- 4 c. à thé (20 ml) de nard des pinèdes entier
- 10 chatons de poivre des dunes entiers

- 1/4 tasse (60 ml) de raisins secs de vos provisions automnales (facultatif)
- 1/2 tasse (125 ml) de bouillon de légumes ou de poulet
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de caméline
- 1 tasse (250 ml) d'oignons hachés
- Sel au goût

2 tasses (500 ml) de carottes coupées en petits dés
3 gousses d'ail hachées

1 c. à thé (5 ml) de gingembre râpé
1 bloc (1 lb) de tofu ferme
4 c. à thé (20 ml) du mélange d'épices ci-dessus
1 c. à soupe (15 ml) de sirop de bouleau

Options de garnitures:

Yogourt nature épais
Graines de caméline torréfiées
Pousses de roquette ou autres

Préparation

1. Moudre ensemble tous les ingrédients du mélange d'épices. (On en utilise le tiers pour le sauté de tofu. Conserver le reste dans un contenant hermétique pour une utilisation future).
2. Si vous avez des raisins secs, les réhydrater dans le bouillon chaud. Réserver.
3. Dans une grande poêle ou un wok, chauffer l'huile et ajouter les oignons et un peu de sel. Cuire environ 5 minutes à feu moyen-vif pour dorer les oignons.
4. Ajouter les carottes, l'ail et le gingembre, baisser un peu le feu et continuer la cuisson environ 10 minutes jusqu'à ce que les carottes soient *al dente*.
5. Pendant ce temps, égoutter le tofu en le pressant dans un linge à vaisselle propre pour enlever le plus d'eau possible. L'émietter avec les mains et réserver.
6. Ajouter aux légumes 4 c. à thé (20 ml) du mélange d'épices, le tofu émietté et le sirop de bouleau. Faire revenir quelques minutes pour faire ressortir les arômes des épices.
7. Ajouter le bouillon et les raisins, réduire presque à sec en mélangeant. Goûter et rectifier le sel au besoin.
8. Servir avec une grosse cuillère de yogourt nature par personne et garnir de graines de caméline, de pousses de roquette et d'une pincée de piment Gorria.

Quelques variantes et astuces:

- Variante. Il vous manque un des ingrédients du mélange d'épices ou vous avez de la difficulté à la trouver? Ce n'est pas grave! Omettez-le, ou remplacez-le par un autre aromate d'ici que vous avez ou auquel vous avez accès.
- Astuce. Si vous faites cette recette l'été et que vous avez accès à une abondance de fines herbes fraîches, remplacer les pousses de roquette par une bonne poignée d'un mélange d'aneth, menthe, coriandre, persil ou basilic.