

# Courgettes et tofu rôtis au paprika, sauce crémeuse tomatée aux herbes fraîches, riz long étuvé - Version Atelier virtuel

Recette pour 2

## Description

Recette simple, qui sera ravir vos convives, beaucoup de goût et de couleurs. Cette recette nous donne un avant goût de la culture Ukrainienne.

## L'astuce du chef

Au niveau des épices, le curcuma ou le curry dans la sauce crémeuse peuvent être une autre option intéressante.

## Ingrédients

### Courgettes

- 500 Gr Courgette
- 1.50 Cuil. à thé Paprika
- 0.50 Lb Tofu
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Riz Basmati

- 150 Gr Riz basmati
- 1 Petit(e)s Oignon
- 1 Feuille(s) Laurier
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Sauce crémeuse

- 125 Ml Crème sûre
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 1 Cuil. à thé Pâte de tomate
- 1 Cuil. à soupe Aneth
- 6 Feuille(s) Basilic
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Montage et finitions

- 4 Feuille(s) Feuille(s) de basilic
- 2 Bouquet Aneth
- 2 Cuil. à soupe Cacahuètes natures hachées
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

## Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

### Prévoir avant le cours Vidéo

## Ingrédients

Coupez le tofu en cube de 0.5 pouce de côté, Faites bouillir une casserole d'eau salée. Une fois à ébullition, y plonger les cubes de tofu durant 1 à 2 minutes, les égoutter et les refroidir sous l'eau

froide. Laissez de côté sur le comptoir.

Lavez bien les courgettes

Torréfiez les cacahuètes dans le four durant 4 à 5 minutes, les écraser grossièrement ensuite sous une casserole, les réserver ( finition).

### **Matériel**

1 planche à découper + 1 grand couteau (chef) + 1 petit couteau (office)

Linges propre + 1 passoire + 1 plaque de four + 1 four

1 poêle + 1 spatule en bois + cuillères à soupe + 2 bols (ou saladier)

1 casserole (cuisson du riz) avec couvercle

Assiettes de service (creuses ou plates)

### Mise en place avec le chef

Coupez les courgettes en cubes (grosses brunoise).

Hachez une partie de l'aneth, gardez 4 bouquets pour la finition, ciselez finement le basilic, gardez aussi 8 belles feuilles pour la finition.

Ciselez l'oignon finement (riz)

### Courgettes et tofu

Dans un bol réunissez les cubes de courgette et les cubes de tofu, arrosez d'un bon filet d'huile d'olive, assaisonnez de sel et poivre, ajoutez aussi le paprika.

Bien mélanger, étalez le tout sur la plaque du four.

Enfournez les courgettes pour une durée de 20 minutes (cela va dépendre aussi de la grosseur de vos cubes).

### Sauce

Dans une poêle, sur un feu moyen, versez la crème sûre, l'ail haché, la pâte de tomate, l'aneth hachée, le basilic et une pincée de sel et poivre. Laissez mijoter quelques minutes, une fois l'épaississement atteint, ajoutez-y les cubes de courgette et de tofu.

Mélangez délicatement, goûtez pour vous assurez du bon assaisonnement.

### Riz Basmati

Dans une casserole chaude, ajoutez-y une belle noisette de beurre et un filet d'huile d'olive, par la suite l'oignon, remuez quelques seconde, ajoutez une belle pincée de sel, nous ne voulons pas de coloration.

Ajoutez ensuite le riz et la feuille de laurier, remuer sans cesse avec la cuillère en bois, le riz va devenir translucide (nacrer).

Ajoutez une fois et demi le volume du riz en eau, baissez le feu de moitié (frémissement), couvrez d'un couvercle, laissez cuire pour 15 minutes.

Une fois le riz cuit, hors du feu, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

### Montage et finitions

Au centre de votre **assiette plate**, déposez une belle louche de riz, avec le dos de la louche réalisez

un nid au centre du riz.

Sinon, déposez le riz au fond de votre assiette creuse, attention de ne pas salir les bords dans les deux cas.

Déposez au centre (nid) ou dessus votre mélange de courgette et tofu à la sauce crémeuse.

Finalisez avec une belle cuillère d'arachide torréfiés, les feuilles de basilic et le bouquet d'aneth.

**Bon appétit!**