CACCIATORE DE TOFU



Le cacciatore italien classique, qui comprend des poivrons et des champignons dans une sauce tomate, est agrémenté d'une touche végétale grâce au tofu ferme qui remplace le poulet. Servir avec des pâtes comme plat principal ou comme antipasto avec du pain ou des biscuits secs.

Infos

- **Temps de préparation**: 15 mins
- **Temps de cuisson**: 25 mins
- **Portions**: 4-6 (pour 6 tasses)

Ingredients

- Un paquet de tofu ferme (400 à 450 g), égoutté
- 3 c. à soupe d’huile d’olive, à répartir
- 2 c. à café d’origan séché, à répartir
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, plus selon le goût
- 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus selon le goût
- 2 poivrons coupés en morceaux de 2 à 3 cm
- 1 grand oignon blanc ou rouge (280 g), haché
- 225 g de champignons cremini ou de Paris
- 2 gousses d'ail hachées
- 160 ml de vin rouge sec

- 600 ml de sauce marinara
- 2 branches de thym frais
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés
- Feuilles de persil plat frais hachées, pour servir
- Fromage parmesan végétalien, tel que Violife ou Follow Your Heart, pour servir (facultatif)

Préparation

Etape 1
Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 40 degrés.

Etape 2
Utilisez vos mains pour déchirer le tofu en morceaux de 1 pouce et transférez-les sur une grande plaque à pâtisserie. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile et assaisonnez d'une cuillère à café d'origan, de poivre noir et de sel, en remuant délicatement le tofu pour l'enrober uniformément. Faire rôtir pendant 20 minutes, en retournant le tofu à mi-parcours, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré par endroits.

Etape 3
Entre-temps, dans une grande poêle profonde (12 pouces) ou un four hollandais, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile restantes jusqu'à ce qu'elles brillent. Ajouter les poivrons et l'oignon et cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir, environ 4 minutes. Ajoutez les champignons et l'ail et faites cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les champignons ramollissent, environ 5 minutes. Ajouter le vin, mélanger et laisser mijoter jusqu'à ce que le vin soit réduit à quelques cuillères à soupe, environ 5 minutes.

Etape 4
Ajouter le tofu cuit, mélanger, réduire le feu à moyen et laisser mijoter jusqu'à ce que le tofu absorbe les saveurs, environ 5 minutes. Ajouter la marinara, la cuillère à café d'origan restante, le thym et les flocons de piment rouge, et faire cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les saveurs se mélangent, environ 5 minutes. Goûter et assaisonner avec plus de sel et de poivre noir si nécessaire.

Etape 5
Répartir dans des bols individuels peu profonds, parsemer de feuilles de persil et de parmesan végétalien, si désiré, et servir.