

PETITS POIS CAROTTES AU TOFUMÉ

*1 échalote hachée
3 carottes en rondelles
250g de petits pois frais ou surgelés
50g de tofumé en petits cubes
½ verre d'eau
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide*

Faire rissoler l'échalote, les carottes et le tofumé dans l'huile pendant 10 minutes. Ajouter ensuite les petits pois et l'eau, assaisonner selon le goût, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter ½ heure environ. Au dernier moment, vous pouvez également ajouter 1 ou 2 c. à s. de crème de soja.