

CARBONADES DE TOFU

*1 bloc de tofu coupé en cubes
250ml de bière brune
3 gros oignons en minces rondelles
250ml de bouillon végétal
1 c. à s. de sucre brun
2 c. à s. de farine
1 c. à s. de vinaigre
2 c. à s. de bouquet garni séché
sel - poivre
huile d'arachide*

Le matin, faire mariner le tofu dans la bière, au frigo. Faire chauffer l'huile dans un wok et rissoler les dés de tofu égouttés, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter les rondelles d'oignons et laisser cuire à feu doux un bon quart d'heure. Ajouter la farine et le sucre et bien enrober le tofu et les oignons. Assaisonner la préparation avec le bouquet garni, le sel et le poivre. Verser les liquides (le bouillon végétal, la marinade de bière et le vinaigre), augmenter le feu, porter à ébullition puis laisser mijoter entre ½ heure et 1 heure.