

RAGOUT DE SOJA

*150 g de soja texturé
1 verre de vin rouge
1 verre d'eau
1 cube de bouillon végétal
1 c. à s. d'herbes de Provence
paprika
sel-poivre
3 tiges de céleri vert
3 carottes
4 oignons nouveaux
1 c. à s. d'huile d'olive
2 feuilles de laurier*

Faire tremper le soja dans le vin et le bouillon, assaisonné de sel, poivre, paprika et herbes de Provence, pendant plusieurs heures.

Dans une cocotte, rissoler à l'huile les légumes émincés, ajouter le soja et la marinade, éventuellement un peu d'eau, et les feuilles de laurier. Laisser cuire à feu doux une bonne heure.

Servir par exemple avec du blé.