

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

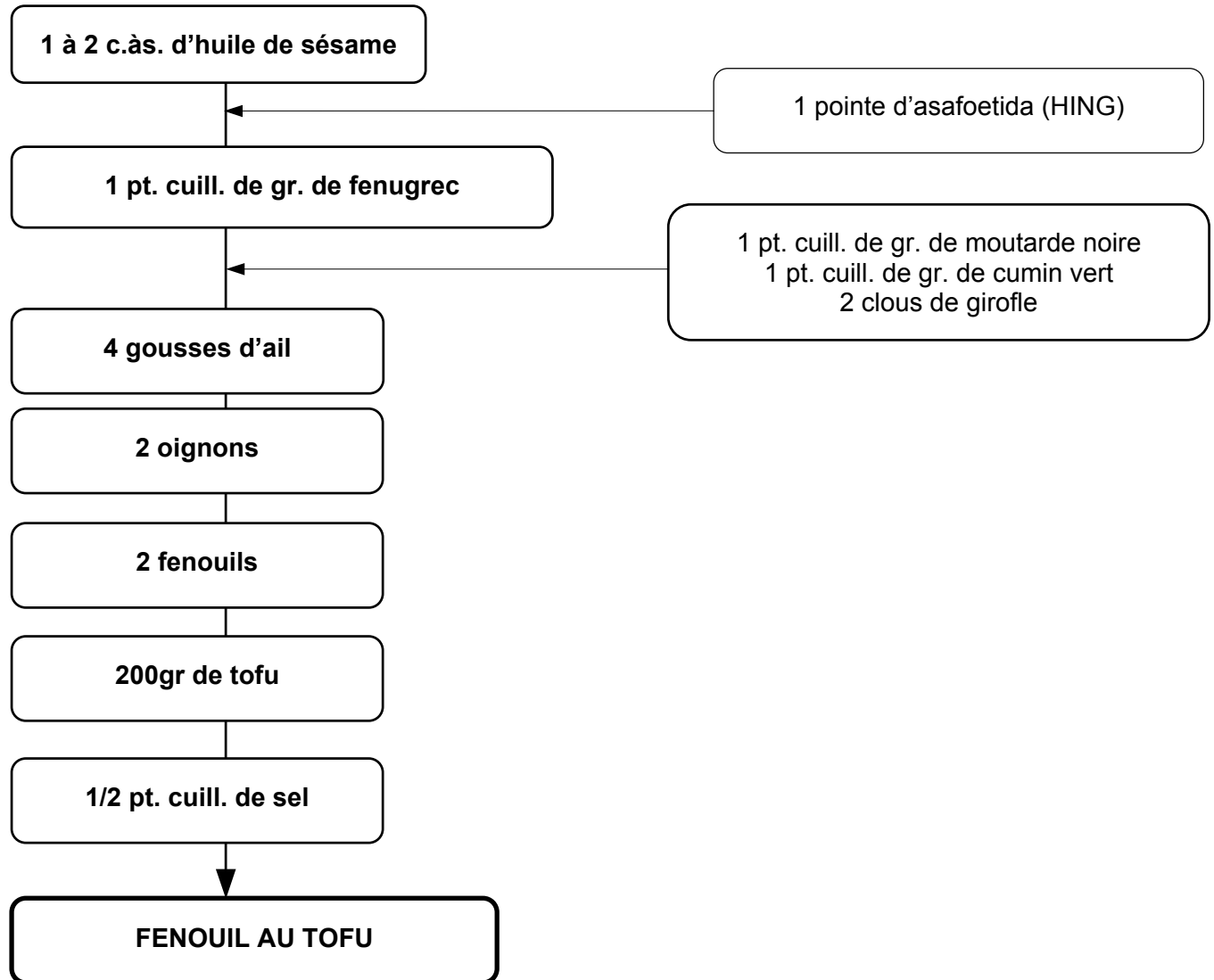
& Curcuma asbl



Fenouil au tofu

Selon la formule 3

(4 personnes)



Chauffer l'huile de sésame et ajouter la pincée d'asa-foëtida (HING).
Quand la poudre change de couleur, ajouter les graines de moutarde, de cumin et la girofle.
Quand les graines sautent, y mettre l'ail finement haché, le laisser brunir un peu.
Mettre les oignons émincés et les saisir jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
Ajouter le fenouil émincé et le saisir jusqu'à ce qu'il devienne lui aussi transparent.
Ajouter le tofu coupé en cubes. Laisser mijoter pendant +-15min, le fenouil doit être cuit.
Ajouter le sel marin et ajouter du poivre si vous voulez et faire mijoter 5 min.
Retirer du feu. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.