
Ratatouille au tofu

15 ml	Huile de canola	1 c. à table
2	Oignons en morceaux	2
2	Gousses d'ail, émincées	2
1	Aubergine moyenne, égouttée, en morceaux	1
2	Courgettes en morceaux	2
2 boîtes de 398 ml (14 oz)	Tomates en dés	2 boîtes de 398 ml (14 oz)
454 g	Tofu ferme, en cubes	1 lb
5 ml	Origan séché	1 c. à thé
2 ml	Basilic séché	½ c. à thé
Au goût	Sel et poivre	Au goût

Préparation:

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter l'aubergine et cuire 10 à 15 minutes.
3. Ajouter les courgettes et cuire 5 minutes.
4. Ajouter le tofu, les tomates et les assaisonnements et chauffer à feu moyen 10 minutes.
5. Servir avec du riz brun ou une autre céréale.

Rendement : 4 portions
