



ÉCOLE LES LYS D'EAU  
CLASSE DE CE1 - 2019

RECETTE VEGAN  
LA PAELLA VEGAN TOQUÉE AU TOFU



## RECETTE VEGAN

### LA PAELLA VEGAN TOQUÉE AU TOFU

## INGRÉDIENTS

- 250 g de riz
- 1 poignée d'haricots verts
- 1 poignée de petits pois
- 1 tomate
- 1 poivron rouge ou vert
- 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 citron
- 10 olives noires
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 500 ml d'eau
- 1 courgette
- 100 g de tofu
- 1 cuillère à soupe de paprika et du curcuma

Préparation : 15-20 min

6 parts

Cuisson : 15 min

1. Enlever les graines de poivron.
2. Éplucher l'oignon et l'ail.
3. Laver tous les légumes.
4. Couper tous les ingrédients en morceaux.
5. Laver le riz.
6. Mettre le riz, les légumes, les épices, les olives et l'huile d'olive dans une marmite à riz électrique (mieux pour la sécurité des enfants) + rajouter l'eau.
7. Laisser cuire 15 min.
8. Pendant ce temps, faire dorer le tofu à la poêle.
9. Servir et mettre le tofu dessus avec quelques rondelles de citron.
10. Déguster chaud.

Bon appétit !