

# Ragoût de tofu à la mexicaine

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

Menu facile et rapide

## Ragoût de tofu à la mexicaine

Recette proposée  
par Fourchette verte Jura



### Ingrédients

Pour 4 adultes

600 g de tofu nature  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
2 poivrons  
1 tomate  
2 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO  
1 cs de purée de tomate  
1,5 dl de bouillon de légumes  
Sel, poivre, paprika, piment

Recette de Rémy Villat, responsable de cuisine à la Maison de l'Enfance de Courtételle et labellisé Fourchette verte.

Plus d'informations sur [www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/](http://www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/)  
Privilégiez les produits régionaux labellisés: [www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)

### Préparation



1. Couper le tofu en cubes de 2 cm sur 2. Peler et laver les légumes. Hacher l'oignon, presser l'ail, couper les poivrons et la tomate en dés.
2. Dans une cocotte, faire brunir les cubes de tofu assaisonnés avec un peu de sel, poivre et paprika dans 2 cs d'huile. Retirer dans une assiette. Saisir les oignons, ajouter 1cs de purée de tomate, remuer, puis ajouter poivrons, tomate et bouillon. Cuire 5 minutes et remettre les cubes de tofu. Mijoter doucement 2 minutes et ajouter une pointe de piment (selon goût).

### Suggestion d'accompagnement:

- Petite salade mêlée
- Tomates au four: 4 tomates lavées, faire une croix sur le haut, assaisonner

avec sel et basilic, et disposer sur un plat à gratin.

- Galettes de riz: cuire 200 g de riz pour risotto 20 minutes dans l'eau salée. Egoutter. Laisser refroidir. Dans un saladier, casser un œuf, battre, ajouter le riz et remuer. Disposer en forme de galette sur le même plat à gratin que les tomates. Cuire au four durant 10 minutes à 200°C.

### Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Privilégiez les tofus provenant de l'agriculture suisse. À l'étranger, le soja est en grande partie produit selon le mode OGM (semence résistante au glyphosate), ce qui crée une incertitude concernant l'innocuité pour la santé et l'environnement.

#### Le saviez-vous?

Le tofu est riche en protéines et représente donc une bonne alternative à la viande. Il est produit à base de soja et a l'avantage d'être pauvre en acides gras saturés et en cholestérol. Préférez un tofu nature, généralement moins riche en graisse et en sel qu'un tofu pré-cuisiné, mais n'hésitez pas à bien l'assaisonner avec des herbes et des épices pour lui donner du goût.

ANNICK W

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/ragout-de-tofu-a-la-mexicaine/>