

## Mode de préparation

**Pour 1 personne** 

• 80 g en plat principal • 60 g en accompagnement.

**Cuisson : 5 min**

- Plonger les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée et laisser cuire le temps recommandé.
- Égoutter et assaisonner selon vos envies.

## Suggestion de recette

### **Spirales au tofu, poireaux, olives et coulis de tomates**

Tofou : caillé frais de tonyu (ou "lait" de soja) formé, égoutté et pressé

*Recette proposée par Laurence Salomon*

**Pour 4 personnes :**

300 g de spirales

200 g de tofu nature

300 g de poireaux crus

12 olives noires

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de sauce de soja biologique

Arômes déshydratés tels que estragon, origan, romarin...

- Émincer les poireaux en petits tronçons et les faire revenir doucement à couvert avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, quelques pincées d'arômes déshydratés et de sel gris.
- En fin de cuisson incorporer le tofu émiété, 3 c. à soupe d'eau et les olives noires en petits morceaux.
- Rectifier le sel avec ce qu'il faut de sauce de soja et finir doucement la cuisson.
- Cuire les spirales dans un grand volume d'eau bouillante salée, les égoutter brièvement et les incorporer au mélange tofu-poireaux.
- Servir dans chaque assiette avec un bon coulis de tomate maison.
- En saison accompagnez ce plat d'un velouté de potimarron.

