

TOFU MAROCAIN ET COUSCOUS AUX 5 JOYAUX

MATÉRIEL

Tofu marocain :

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 454 g de tofu ferme régulier coupé en cubes
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 ½ c. à thé (8 ml) gingembre moulu
- 1 ½ c. à thé (8 ml) de cannelle moulue
- ½ c. à thé (3 ml) de cumin moulu
- ½ c. à thé (3 ml) de paprika
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- Le jus et le zeste d'un citron

Couscous aux 5 joyaux :

- 1 tasse (250ml) de couscous à cuisson rapide
- ¼ tasse de canneberges séchées, hachées
- ¼ tasse d'abricots séchés, hachés
- 3 c. à soupe (45 ml) de persil frais, haché
- 3 c. à soupe (45 ml) de menthe fraîche, hachée
- Sel et poivre
- ½ tasse (125 ml) d'amandes grillées, tranchées

MÉTHODE

1. Dans un grand poêlon, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile à feu moyen-élevé et y faire sauter le tofu pendant 7 minutes, jusqu'à ce que les cubes soient bien dorés. Retirer le tofu du poêlon et réserver.
2. Dans le même poêlon, faire chauffer le reste de l'huile à feu moyen et y faire sauter l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter le gingembre, la cannelle, le cumin, le paprika et cuire pendant 1 minute. Ajouter les cubes de tofu, le bouillon, le miel, le jus et le zeste de citron, puis amener la préparation à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes pour que les saveurs se marient bien.
3. Pendant ce temps, faire cuire le couscous avec les canneberges et les abricots, selon la méthode indiquée sur l'emballage, et bien séparer les grains à l'aide d'une fourchette. Incorporer le persil et la menthe, puis assaisonner au goût.
4. Servir le tofu marocain sur un nid de couscous et garnir d'amandes grillées.