

## TOFU AFRICAIN



### Ingrédients

<b>TOFU (454g)</b>	<b>1 un</b>	<b>SAUCE</b>	
<b>HUILE CANOLA</b>	<b>1 c. à thé</b>	<b>VINAIGRE DE VIN BLANC</b>	<b>2 c. à soupe</b>
<b>OIGNON JAUNE</b>	<b>1 un</b>	<b>TOMATES BROYÉES</b>	<b>1 tasse</b>
<b>CÉLERI</b>	<b>1 branche</b>	<b>TOMATES EN DÉS</b>	<b>1 tasse</b>
<b>CHAMPIGNONS (227g)</b>	<b>1 un</b>	<b>CASSONNADE DORÉE</b>	<b>1 c. à thé</b>
<b>POIVRON VERT</b>	<b>1 un</b>	<b>AIL HACHÉ</b>	<b>½ c. à thé</b>
<b>SEL</b>	<b>½ c. à thé</b>	<b>POIVRE</b>	<b>½ c. à thé</b>
		<b>SEL</b>	<b>½ c. à thé</b>

### Méthode

- **Faire revenir le tofu et les légumes**
  - **Ajouter tous les ingrédients de la sauce préalablement mélangés et cuire 45 minutes**
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

