

TOFU AFRICAIN



Ingrédients

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

Méthode

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

