

ROUGAIL DE TEMPEH ET TOFU FUME A LA CREOLE

Pour 6 personnes

Préparation : 60min

Ingrédients :

Pour le rougail :

- 250g de tempeh
- 6 tomates
- 15g de gingembre frais
- 5 càc de paprika fumé
- 1 pincée de Piment de Cayenne
- 1/2 combawa
- 3 oignons
- 5cl d'huile d'olive
- 250g de tofu

Pour les haricots :

- 400g de haricots rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 5g de gingembre frais
- 1 oignon
- 5càc de curcuma
- 5cl d'huile d'olive

➤ *Pour le rougail :*

1. Couper le tempeh et le tofu fumé en morceaux de 3 cm d'épaisseur environ, puis les faire revenir dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Les retourner jusqu'à ce qu'ils soient grillés.

2. Éplucher et épépiner les tomates, puis couper la chair en petits cubes et réserver.
Éplucher les oignons et les émincer finement. Peler le gingembre avec une cuillère à café et le râper. Zester la moitié d'un combawa.
Réserver le tout.
3. Lorsque le tempeh et le tofu sont grillés, les réserver.
Dans la même cocotte, faire suer les oignons sans coloration. Quand ils deviennent translucides, ajouter le gingembre et le paprika fumé.
Mélanger pendant quelques minutes, puis ajouter les dés de tomates, le tofu fumé et le tempeh.
Mélanger et laisser cuire à feu doux et à couvert pendant environ 1h.
4. Remuer de temps en temps pour que le liquide s'évapore et que la sauce épaisse.
Ajouter les zestes de combawa et mélanger. Au terme de la cuisson, les tomates et les oignons doivent être légèrement confits.

➤ ***Pour les haricots rouges à la créole :***

5. Émincer l'oignon finement et hacher l'ail. Peler et râper le gingembre ou le hacher finement. Égoutter les haricots rouges et les réserver.
6. Dans une casserole, faire chauffer l'huile, lorsqu'elle est chaude, ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre haché, le thym, le curcuma et le sel. Mélanger et faire suer sans coloration pendant 5 minutes.
Ajouter les haricots rouges et laisser mijoter pendant 15 minutes.