



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Soupe brocoli noix, bacon de tofu fumé

 Pour 2 personnes Très facile 35 min**4.90€** La portion (prix indicatif)

Une recette vegan qui met à l'honneur le brocoli.

Facultatif : 1 cube de bouillon de légumes ou végétal

Les ingrédients

- **1 kg** de Brocoli
- **500 ml** de Boisson végétale au soja
- **1 pièce** de Ail
- **30 g** de Cerneaux de noix
- **200 g** de Tofu fumé
- **2 c à s** de Sauce soja salée
- **1 filet d'** de Huile d'olive

Étapes de préparation

**Préparation : 15 min****Cuisson : 20 min****Attente : 0 min**

La soupe

- 1** Rincez 2 gros brocolis à l'eau froide, tête en bas pour que l'eau s'infiltre entre les branches. Coupez les fleurets en 2 ou 4 selon leurs tailles, et les troncs en dés.
- 2** Mettez-le dans une casserole avec 500 ml lait de soja et 500 ml d'eau. Salez (1 càc). Vous pouvez utiliser du bouillon en cube si vous préférez. Dans ce cas, utilisez pour 1L de liquide et salez moins ou pas du tout.

Astuce : deux pincées de bicarbonate de soude pour une soupe plus onctueuse.

- 3 Couvrez et portez à ébullition à feu fort. Baissez le feu pour conserver un petit frémissement et faites cuire 10 minutes.
Surveillez que le lait ne déborde pas !
- 4 En parallèle, épluchez et coupez les gousses d'1 tête d'ail en lamelles. Mélangez-les dans un bol avec 30 g de noix et un filet d'huile d'olive.
- 5 Chauffez une poêle à feu moyen. Quand elle est chaude, ajoutez les noix et l'ail. Dorez-les quelques minutes à feu doux en mélangeant de temps en temps.
Mettez de côté.

Le bacon de tofu

- 6 Coupez 200 g de tofu fumé en fines tranches.
- 7 Utilisez la poêle ayant servi à cuire les noix et chauffez-y un filet d'huile.
Ajoutez les tranches de tofu. Dorez-les à feu moyen en les retournant.
- 8 Déglacez le tofu avec un filet de sauce soja. Mettez de côté quand la sauce soja s'est évaporée.
Pour réhausser le goût de fumé, vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes d'arôme barbecue ou de fumée liquide !

Finitions

- 9 Après 10 minutes, vérifiez la cuisson du brocoli.
Hors du feu, ajoutez les noix, les lamelles d'ail et du poivre.
- 10 Mixez plusieurs minutes pour obtenir un velouté onctueux et lisse.
Si besoin ajoutez plus d'eau pour un velouté plus liquide. Assaisonnez selon vos préférences avec plus de sel et poivre.
- 11 Servez bien chaud avec quelques noix torréfiées et le bacon de tofu.
Si vous en ajoutez, ajoutez un filet d'huile de noix !