



Brouillade aux épinards (sans oeufs)



Faire des œufs brouillés sans œufs : avec le tofu, pourquoi pas. C'est parfait pour un plat du soir ou un brunch végétarien. Le tofu, bien parfumé avec les épices, devient très goûteux en fin de cuisson. Cette recette provient du blog de [Tours et Tartines](#).

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 100g de tofu ferme
- 1 petit oignon
- 100g d'épinards frais
- 2 cuil à soupe de jus de citron
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 cuil café de thym séché
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de sel
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Émincer l'oignon finement.

Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir l'oignon puis ajouter les épinards. Laisser les épinards tomber. Ajouter les épices.

Effriter le tofu à l'aide d'une fourchette et ajouter dans la poêle. Laisser cuire 15 minutes à feu moyen, en ajoutant un peu d'eau pour éviter que le mélange ne dessèche.

Ajouter le jus de citron, mélanger et servir aussitôt.

Le 16 Janvier 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/01/16/16537060.html>