

1,71€
pers.*

Nos recettes

**à PRIX
ENGAGÉS**

MARS



SOUPE DE LÉGUMES ET TOFU FUMÉ



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

MARS

SOUPE DE LÉGUMES ET TOFU FUMÉ

Nos recettes
à PRIX
ENGAGÉS



COÛT/PERSONNE*

1,71 €

DIFFICULTÉ



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION
20 MINCUISSON
25 MIN

Ingédients : 200 g de tofu fumé Tossalia, 1 cube de bouillon de légumes, 25 cl de cuisine coco légère La Mandorle, 1 cs d'huile de coco vierge Bio Planète, 2 carottes, 2 pommes de terre, 1 échalotte, 1 pincée de curry, sel, poivre.

- 1** Faire revenir l'échalotte dans l'huile de coco.
- 2** Ajouter les carottes et les pommes de terre coupées en petits cubes.
- 3** Mouiller à hauteur des légumes avec le bouillon de légumes. Laisser cuire 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4** Ajouter la cuisine coco et la pincée de curry (à doser en fonction de vos goûts). Laisser cuire encore 5 min.
- 5** Pendant ce temps, **découper** le tofu en fine lamelles et les faire revenir quelques minutes à la poêle.
- 6** Répartir la soupe dans 4 bols et ajouter le tofu. Servir bien chaud.

* Prix moyen constaté en janvier 2022, selon une liste de produits balisés en magasin.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser/ Stylisme : Ulrike Skadow - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 12/2021.



Tous les papiers
se trient et
se recyclent