

*Légumes variés*

# Bourguignon de légumes



**1h15** **30 min** **45 min** **0** **489**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le bourguignon

560 g **Pomme(s) de terre**  
500 g **Champignon(s) de Paris**  
500 ml **Vin rouge**  
250 g **Tofu**  
250 ml **Bouillon de légumes**  
4 **Carotte(s)**  
2 **Oignon(s) rouge(s)**  
2 c. à soupe **Concentré de tomate**  
2 c. à café **Cèpe(s) séché(s)**  
2 c. à café **Farine de maïs**  
2 c. à café **Cacao en poudre**  
1 **Bouquet garni**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

## Étape 1

### Préparation du bourguignon

- 1 Peler et ciseler l'oignon rouge.
- 2 L'oignon rouge a un goût un peu plus sucré que l'oignon jaune.
- 3 Couper le tofu fumé en cubes.
- 4 Faire chauffer une cocotte avec l'huile d'olive, ajouter les oignons et le tofu. Laisser mijoter.
- 5 Eplucher les champignons puis les couper en lamelles.
- 6 Penser à remuer les oignons et le tofu, baisser le feu si nécessaire.
- 7 Peler l'ail, le couper en deux et retirer le germe à l'intérieur, puis le ciseler.
- 8 Ne pas ajouter l'ail au début de la cuisson car il devient vite amer s'il est trop chauffé.
- 9 Quand les oignons sont bien revenus, ajouter les champignons et l'ail. Saler et poivrer. Laisser mijoter sur feu moyen.
- 10 Peler les pommes de terre. Les couper en cubes. Réserver.
- 11 Peler les carottes. Les couper en morceaux.
- 12 Ajouter les pommes de terre et les carottes à la cocotte,

mélanger.

1 botte(s) **Persil plat**

**13** Ajouter la poudre de cèpe.

**14** La poudre de cèpe peut être remplacée par des cèpes déshydratés.

**15** Ajouter le concentré de tomate, la maïzena, le cacao, le bouillon de légumes, le bouquet garni et le vin.  
Mélanger.

**16** Amener à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 45 minutes.

## Étape 2

### Dressage

**1** Vérifier la cuisson des légumes. Piquer un couteau dans les carottes et les pommes de terre, il doit s'enfoncer facilement. La sauce doit être bien liée.

**2** Ciseler le persil.

**3** Verser le bourguignon dans un plat, parsemer de persil.