

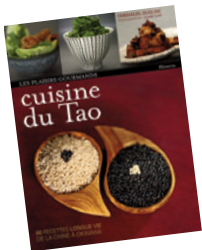


photographie: Claire Curt

## Cuisine du *Tao*

### Légumes et Tofu au lait de coco

par Emmanuel Duquoc



Un plat simple et délicieux pour cet hiver choisi parmi les 60 recettes parues dans « Cuisine du Tao » aux éditions Minerva.

#### Ce qu'il faut

2 oignons, 200g de tofu, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 8 poireaux de taille moyenne, 600g de carottes, 2 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre de 2 cm d'épaisseur, 1 piment oiseau vert, 1 cuillerée à soupe de vin de riz chinois, de cognac ou de whisky, 8 cuillerées à soupe de lait de coco, 1 cuillerée à soupe de sauce de soja, 1/2 cuillerée à café de cannelle, 1/2 cuillerée à café de cumin, 1/2 cuillerée à café de gingembre sec, 1 cuillerée à soupe d'huile de colza ou de soja vierges de première pression à froid.

#### Pas à pas

1. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles. Coupez le tofu en cubes de 2 cm de côté. Coupez les poireaux en tronçons biseautés de 7 à 8 cm de long. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons. Pelez et dégermez l'ail. Pelez et hachez le gingembre frais.
2. Faites chauffer une cocotte à feu moyen. Faites-y blondir l'oignon et le tofu dans l'huile d'olive. Ajoutez les poireaux, les carottes, l'ail

et le gingembre. Versez 15 cl d'eau et intégrez les autres ingrédients, excepté l'huile de colza. Couvrez et laissez cuire à feu très doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

3. Ajoutez l'huile de colza au moment de servir.

#### Pourquoi c'est bon ?

Parce que c'est une recette toute simple qui entretient la chaleur corporelle en hiver. Bien que totalement végétal et riche en eau, ce plat est plutôt Yang car la plupart des ingrédients y sont de nature neutre ou tiède.

L'ail, le gingembre, la cannelle et le piment apportent une touche piquante et chaude, bienvenue pour disperser le froid.

Le poireau, de nature tiède, est également de saveur piquante. Il disperse le froid des poumons, prévenant rhumes, bronchites et autres maladies liées au froid.

Le lait de coco tonifie le Qi — l'énergie vitale — et le sang. Le lait contenu dans la noix de coco est de nature fraîche tandis que la chair est de nature chaude. Les laits de coco vendus dans le commerce sont une association des deux, et donc de nature neutre. Les carottes et l'oignon renforcent la rate, responsable de l'assimilation du Jing, l'énergie essentielle des aliments. Les carottes tonifient le froid et favorisent une bonne vue.

#### Dans quel cas l'éviter ?

Pas de contre-indication, mais si l'on présente des signes de chaleur — fièvre, maladie éruptive, migraine, inflammation oculaire ou hémorroïdes, on limitera les quantités d'épices piquantes. Si l'oignon provoque des troubles digestifs, il vaut mieux le supprimer... ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

#### POUR EN SAVOIR PLUS...

De saveur piquante quand il est cru, l'oignon devient doux quand on le fait cuire. C'est alors qu'il joue son rôle tonifiant pour la rate et l'estomac, et s'avère un excellent reconstituant général.

Son action sur l'estomac facilite la digestion et évite les ballonnements. Comme il tiédit la rate, il est indiqué en cas de manque d'appétit, de selles molles ou de diarrhée.

Pour la nutrition occidentale, l'oignon est régulateur de la glycémie, hypotenseur, hypocholestérolémiant, fluidifiant du sang et antioxydant. Autrement dit, il prévient les maladies cardio-vasculaires.