

# Tart berger à la patate douce aux cinq épices -

Portions: 4

Cuisson: 15 minutes

Préparation: 10 minutes

Passive Time: 5 minutes



Note : c. à café = c. à thé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 tasse d'oignon rouge haché 2 gousses d'ail hachées

1 tasse de carotte hachée

1 à thé de céleri haché

1 tasse de haricots garbanzo en conserve, rincés et égouttés

1 paquet de tofu ferme, en cubes

1 cuillère à soupe de 5 épices

1/2 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de poivre noir

1 tasse de tomate hachée

1 cuillère à soupe de farine de riz

2 tasses de patates douces , cuit et écrasé

1 cuillère à soupe de substitut de beurre végétalien

1 cuillère à café de cardamome

Verser l'huile d'olive dans l'instant et sélectionnez le réglage SAUTÉ. Une fois l'huile chaude, ajouter



Tofu,  
haricots  
patates douces ... que  
c'est compliqué

l'oignon rouge, l'ail,  
la carotte et le  
céleri. Faire sauter  
le mélange  
pendant environ 5  
minutes. Ajouter

ensuite les pois chiches, le tofu, la poudre de cinq épices, le sel, le poivre noir moulu et le bouillon de légumes. Cuire sur MANUAL /PRESSURE 5 m. Pendant que le Instant Pot fonctionne, préchauffer le four à 375 ° F et huiler légèrement un plat de 8 x 8 pouces. Faire baisser rapidement la pression rapidement à la fin de la cuisson. Ouvrez délicatement le couvercle et incorporez les tomates et la farine de riz. Transférer le mélange du Instant Pot dans le plat. Mélanger la purée de patates douces avec le substitut de beurre végétalien et la cardamome. Bien mélanger. Répartir le mélange de patates douces sur le dessus des ingrédients dans la cocotte. Placez la cocotte dans le four et faites cuire 5-7 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement bruni. Retirer le plat du four et laisser refroidir pendant 5 minutes avant de servir.

Traduit de :

The Effective Vegan Instant Pot Cookbook: 101  
Healthy Recipes for the busy or the lazy