**Curry de patates douces, épinards & lait de coco**

*Pour 2 personnes*

**Ingrédients :**

* une patate douce (ou la moitié d'une grosse)
* un petit oignon
* 2-3 poignées d'épinards surgelés
* (si vous utilisez des frais, faites les cuire à part)
* 20 cl de lait de coco
* du curry, plus ou moins fort selon votre goût

**Préparation :**

Epluchez et hachez l'oignon, faites le revenir dans une casserole à fond épais. Ajoutez la patates douce coupés en gros dés. Faites cuire doucement. Quand les patates douces sont tendres, ajoutez les épices, le lait de coco et les épinards encore surgelés.

Remuez, et faites mijoter quelques minutes le temps que les épinards soient cuits.

Servez avec  un bon riz, et... Enjoy!!

**Tofu à l'orange et au sésame avec brocoli**

1 t. (250 mL) de riz brun à grain extra long non cuit

2 ¼ t. (550 mL) d'eau

1 c. à soupe de beurre ou de margarine ⅛ c. à thé (8 mL) de sel

3 c. à soupe de sauce chili sucrée 3 c. à soupe de sauce tamari ou soya

1 c. à thé d'huile de sésame grillé ou de sésame noir

1 emb. (12 oz/341 mL) de tofu très ferme, égoutté, tranché en cubes (2,5 cm)

2 c. à soupe (30 mL) d'huile de canola

4 t. (1 L) de fleurons de brocoli frais

1 gros poivron rouge, coupé en lanières de 2 po (5 cm)

2 c à thé (10 mL) de zeste d'orange, râpé

⅔ t. (170 mL) de jus d'orange

2 c. à thé (10 mL) de fécule de maïs

**1**Dans une casserole de 2 pintes (2 L), faire chauffer le riz, 2 tasses d'eau, le beurre et le sel ; porter à ébullition. Poursuivre la cuisson à feu doux. Couvrir ; laisser mijoter de 45 à 50 minutes.

**2**Entre-temps, dans un bol moyen, mélanger la sauce chili, le tamari et l'huile de sésame. Incorporer le tofu ; laisser reposer 15 minutes. Égoutter ; réserver la sauce.

**3**Dans une poêle à revêtement antiadhésif de 12 po (25 cm), faire chauffer 1 cuillère à soupe (15 mL) d'huile de canola à feu moyen. Faire cuire le tofu dans l'huile environ 5 minutes, en le retournant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Retirer de la poêle et réserver.

**4**Dans la poêle, faire chauffer le reste de l'huile de canola (15 mL) à feu moyen. Faire revenir le brocoli et le poivron dans l'huile pendant 3 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter le quart de tasse d'eau restant ; faire cuire de 2 à 3 minutes de plus, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants. Ajouter le tofu, le zeste d'orange et le mélange de sauce chili réservé.

**5**Dans une tasse à mesurer ou un petit bol, mélanger le jus d'orange et la fécule de maïs jusqu'à homogénéité ; verser dans la poêle. Faire cuire en remuant jusqu'à épaississement et jusqu'à ce que le tout soit chaud. Servir le mélange de tofu accompagné de riz brun.