

# DARNES DE TOFU AUX ASPERGES

## **Darnes**

125 g de tofu  
200 g de carottes râpées  
50 g de crème d'avoine  
100 g de farine de froment  
1 dl de lait de soja non sucré  
2 c. à s. de crème de riz  
sel-poivre-paprika

## **Garniture**

500 g d'asperges  
25 g de margarine végétale  
2 c. à s. de farine de froment  
1 dl de lait de soja non sucré  
sel-poivre  
1 c. à s. de jus de citron

*Écraser le tofu à la fourchette, ou le râper avec les carottes. Mélanger au reste des ingrédients et placer la préparation 15 minutes au réfrigérateur.*

*Éplucher les asperges et couper à la base des tronçons de 5 cm, qui serviront pour la sauce. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition, y faire cuire les asperges pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter.*

*Dans un torchon propre, mouler*

*en un boudin la préparation au tofu et aux carottes. La ficeler et la plonger à son tour dans l'eau de cuisson. Faire cuire à gros bouillon pendant 30 minutes. Égoutter et couper en tranches épaisses.*

*Faire fondre la margarine dans une casserole, y jeter la farine et tout en fouettant incorporer le lait de soja et 3 louches de jus de cuisson. Assaisonner de sel et de poivre, laisser épaissir un peu. Couper le feu, ajouter le jus de citron et les bases des asperges mixées (si elles sont trop fibreuses, en extraire seulement le jus et jeter le reste).*

*Servir les « darnes » de tofu nappées de sauce, avec les asperges.*