

Sauté de légumes au tofu

700 g de légumes de saison, 4 à 5 variétés différentes
300 g de chou chinois
200 g de tofu ferme (enveloppé dans du papier absorbant et pressé

entre 2 planches pendant 30 min)

2 C à S d'huile d'olive

marinade : 5 cm de racine fraîche de gingembre râpé, 2 gousses d'ail haché, 2 C à S de sauce sohyu ou tamari, 1 C à S de sucre roux, sel et poivre.

épices au choix : curry, curry lait de coco, cumin moulu, fenouil moulu, graines de sésame grillées...

finest herbes au choix : ciboulette, persil, coriandre fraîche...

1 heure auparavant mettre à mariner les dés de tofu.
Eplucher tous les légumes, les détailler en fine julienne.
Chauffer l'huile dans une poêle type wok, ajouter les légumes, les laisser cuire à feu vif en remuant sans cesse ; lorsqu'ils deviennent tendres, ajouter le chou chinois. Poursuivre la cuisson 3 min à feu vif en remuant, ajouter les dés de tofu et leur marinade, bien enrober tous les légumes. Ajouter les épices, laisser mijoter à feu doux quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement, saupoudrer de fines herbes hachées avant de servir. *Accompagner d'un riz nature.*

CAFÉ
d'Autrefois