



TOFU MARINÉ AU SOJA

A savoir : le tofu est fait à partir du lait de soja, caillé et pressé en forme rectangulaire. On ne le mange pas comme nous avons l'habitude de manger du fromage, car au naturel il n'a pas beaucoup de goût. Le tofu offre de multiples possibilités en cuisine : on peut le griller, le sauter à la poêle, l'ajouter dans une soupe, le transformer en croquettes ou bouilli. De plus, c'est un excellent substitut de la viande dans les recettes végétariennes et véganes. On le trouve dans les magasins bio et dans certains magasins discount.



Ingrédients pour 6 personnes : 300gr de tofu, 10cl de miel liquide, 10cl de sauce soja, 5cl de mirin, 1 morceau de racine de gingembre, 10cl d'huile de friture, 1 trait d'huile de sésame, 4c. à soupe de farine, 4c. à soupe de graines de sésame.

Mélangez le miel, le soja, le mirin et le gingembre râpé. Egouttez le tofu en le pressant entre des feuilles de papier absorbant. Coupez-le en tranches de 1,5cm d'épaisseur puis en carrés de 3-4cm de côté environ. Faites-le mariner dans le mélange précédent 30 minutes sur chaque face (une heure en totale). Dans une poêle, faites chauffer les huiles. Egouttez les morceaux de tofu et passez-les dans la farine additionnée de sésame, secouez et faites dorer à feu moyen pendant 1 minute 30 sur chaque face. Egouttez sur du papier absorbant et servez avec des piques en bois.