

Poêlée asiatique avec tofu et sauce crémeuse aux cacahuètes



Avis aux fans de beurre de cacahuètes: cette bombe gustative et protéique est non seulement délicieuse pure à la cuillère, mais aussi excellente en sauce avec des plats asiatiques.

Lorsqu'on concocte une recette, on est souvent surpris de constater qu'elle est aussi végétane - comme justement cette poêlée asiatique. Et en plus, végétane ne veut pas dire sans goût comme le prouve ce plat tellement aromatique.

Et cette recette, ne nous bouche pas seulement un coin du point de vue gustatif. Car grâce au bok choy, au piment, au gingembre et à l'ail, ce plat contient tellement de substances nutritives saines, qu'on peut se resservir plusieurs fois sans avoir mauvaise conscience.

Tofu

- 750 g de tofu (nature), en dés
- 0,5 dl de sauce soja
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 petit tubercule de gingembre, finement râpé

Sauce cacahuète

- 2 oignons blancs, finement hachés
- 1 piment, finement haché
- 1 tubercule de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 dl de sauce soja
- 1 cs de miel
- 5 cs de beurre de cacahuètes
- 250 ml de lait de coco
- Huile de sésame

Garnitures

- 300 g de riz basmati
- 1 oignon rouge, finement haché

- 5 carottes, en julienne
- 3 bok choy (tige et feuilles séparées), en lanières
- 3 oignons blancs, hachés
- 2 cs de sauce soja
- 1 cc de sucre
- Sel, poivre

1. Emballez le tofu dans du papier de ménage. Pressez-le entre deux livres pendant quelques minutes, coupez-le en dè, mettez-le dans un sachet en plastique avec la sauce soja, l'ail et le gingembre et laissez-le mariner pendant environ 4 heures.
2. Faites revenir les oignons blancs, le gingembre, l'ail et le piment dans l'huile de sésame.
3. Déglacez avec la sauce soja, ajoutez le miel, le beurre de cacahuètes et le lait de coco, réduisez le feu et laissez mijoter.
4. Préparez le riz basmati comme indiqué sur le paquet.
5. Faites revenir l'oignon rouge dans une poêle, ajoutez les carottes et les tiges du bok choy et cuisez-les rapidement.
6. Assaisonnez les légumes avec la sauce soja, le sucre, le sel et le poivre.
7. Vers la fin de la cuisson, ajoutez les feuilles du bok choy et les oignons blancs.
8. Faites griller le tofu dans une poêle, puis dressez le tout sur des assiettes et savourez.

Temps de préparation: environ 1 h 30 (marinade non comprise)

Tahuna Sauvignon Blanc



Robe jaune pâle aux reflets verts. Nez très fruité aux arômes de cassis, de groseilles à maquereau et de fleurs de sureau. Bouche pleine, à l'acidité fraîche et séveuse. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop](#) >