

Tofu mariné au brocoli et échalotes croustillantes



Quand il fait froid dehors, de nombreuses personnes ont la nostalgie des pays chauds. Et après une soirée fondue ou raclette, nous nous mettons à rêver de plages, de palmiers et de mets exotiques. Comme on ne peut pas toujours se permettre un vol vers un pays lointain, on peut par exemple le compenser par un délice culinaire exotique du sud-est de l'Asie. Cette région se caractérise par ses marinades composées d'innombrables épices et herbes, qui confèrent un goût inédit aux légumes, au tofu ou à la viande. Pour cette recette, vous pouvez utiliser soit un wok, qui vous donnera un sentiment plus authentique, soit une poêle normale.

Au fait, ceux qui préfèrent la viande peuvent mariner du bœuf, du porc ou du poulet à la place du tofu. Les possibilités sont infinies.

- 500 g de tofu
- 6 cs de Ketjap Manis* (sauce soja sucrée de consistance épaisse)
- 4 cs de sauce au piment sucrée
- 6 cs de sauce soja
- 2 cs d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cs de gingembre frais, râpé
- 600 g de brocoli
- un peu de coriandre, hachée grossièrement
- quelques graines de sésame
- 1 oignon de printemps
- 500 g de riz (par ex. au jasmin)

1. Couper le tofu en petits cubes. Mélangez dans une jatte le Ketjap Manis, la sauce au piment, la sauce soja, le gingembre, l'ail et l'huile de sésame, puis ajoutez-y le tofu. Laissez agir la marinade pendant au moins 30 minutes. Tournez de temps à autre le tofu pour bien l'imbiber de sauce.
2. Préparez le riz selon les indications.
3. Nettoyez l'oignon de printemps, coupez-le en rondelles et réservez-le.
4. Nettoyez le brocoli et partagez-le en rosettes, puis étuvez-le pendant 4 à 5 minutes et gardez-le au chaud.
5. Faites rissoler les morceaux de tofu dans un peu d'huile de sésame.
6. Dressez le brocoli, le tofu et le riz dans un plat. Versez la marinade restante par-dessus, puis garnissez le mets avec les graines de sésame, l'oignon de printemps et la coriandre.

***Remarque**

Le Ketjap Manis est facile à faire soi-même. Mettez une portion de sauce soja avec une demi-portion de sucre de canne dans une casserole; laissez mijoter jusqu'à l'obtention d'une sorte de sirop.