



TOFU MARINÉ

Avec du riz et du brocoli à l'ail



Gousse d'ail



Piment rouge *



Graines de fenouil



Sauce soja



Anis étoilé



Tofu *



Brocoli *



Riz cargo



Œuf de poule élevée en plein air *



Oignons nouveaux *



Cacahuètes piquantes au miel

Total: 40-45 min.

Végé

Facile

Sans lactose

Consommer dans les 5 jours

Le tofu n'est pas aussi populaire ici qu'en Asie mais si vous le faites bien mariner, il attirera sûrement votre attention ! Ce substitut de viande riche en protéines est fabriqué à partir de lait de soja caillé. Ce processus rappelle celui de la fabrication du fromage. En perçant des trous dans le tofu, la marinade sera bien absorbée. Souvent, on utilise de l'huile dans une marinade, mais pas aujourd'hui, car celle-ci empêche la marinade d'y pénétrer.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, 2 petites casseroles avec couvercle et 2 poêles avec couvercle.

Recette de **tofu mariné** : c'est parti !



1 MARINER LE TOFU

Hachez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et coupez-le finement. Dans le bol, mélangez par personne : 1 cc de miel, 1/2 cc de **graines de fenouil**, la **sauce soja**, 1/2 **gousse d'ail**, le **piment rouge** et l'**anis étoilé**. Coupez le **tofu** en dés de 1 à 2 cm et piquez-les soigneusement avec une fourchette pour qu'il y ait des trous. Cela permet à la marinade de mieux y pénétrer. Placez le **tofu** dans la marinade et laissez mariner au moins 10 minutes ★.



4 CUIRE L'ŒUF

Pendant ce temps, dans une petite casserole portez une bonne quantité d'eau à ébullition et faites-y cuire l'**œuf** 6 minutes. Si vous préférez un **œuf dur**, prolongez la cuisson encore 2 à 6 minutes. Égouttez-le et laissez-le refroidir dans de l'eau froide. Pendant ce temps, coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et hachez grossièrement les **cacahuètes piquantes au miel**.



2 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, coupez le **brocoli** en fleurettes et la tige en petits morceaux. Dans une petite casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition, ajoutez le **riz** et laissez cuire à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



5 CUIRE LE TOFU

Faites chauffer 1/2 cs d'huile par personne dans une poêle à feu moyen et faites-y cuire les dés de **tofu** (avec le moins de **marinade** possible) 5 à 10 minutes jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés. Ne remuez pas trop, il faut que l'extérieur soit un peu croustillant. Retirez-les de la poêle, ajoutez la **marinade** à la poêle et versez-y 25 ml d'eau par personne. Faites cuire le tout brièvement jusqu'à obtenir une sauce homogène.



3 ÉTUVÉER LE BROCOLI

Dans une poêle faites chauffer 1/2 cs d'huile par personne à feu moyen. Ajoutez le reste de l'**ail** et le **brocoli** puis faites cuire pendant 2 à 3 minutes. Versez 50 ml d'eau par personne sur le **brocoli**, couvrez et faites cuire à l'étuvée pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Remuez de temps en temps pour que le **brocoli** ne brûle pas.



6 SERVIR

Servez le riz, le **brocoli** et le **tofu**. Versez la **marinade** sur le plat et placez l'**œuf** coupé en deux par-dessus. Garnissez avec les **oignons nouveaux** et les **cacahuètes piquantes au miel**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Graines de fenouil (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Anis étoilé (pc)	1	1	1	1	2	2
Tofu (g) 6) *	125	250	375	500	625	750
Brocoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	505
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes piquantes au miel (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel et poivre	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3358 / 803	563 / 135
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	5,4	0,9
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	9,0	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	3,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Arachides 6) Soja

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Sésame

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de piment rouge que vous n'en avez besoin. Si vous aimez le piquant, n'hésitez pas à en ajouter davantage.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !