



## // Dés de tofu frits au shoyu et sésame grillé //

**Le classique**



Recette pour 2 à 4 portions

### **I**dée pratique

Essayer aussi cette recette en remplaçant le sésame par des graines de tournesol.

### **I**ngrédients

200	g	Tofu Nature de Taifun
3	c. à soupe	huile de friture
5	c. à soupe	sauce de soja (shoyu)
2	c. à soupe	semence de sésame

### **P**réparation

Déballer et éponger le tofu avec de l'essuie-tout et le couper en dés d'1 cm. Chauffer la poêle. Griller le sésame sans huile. Mettre de côté. Faire dorer les dés de tofu de tous les côtés à feu moyen avec l'huile dans la poêle encore chaude. Pour finir, déglacer avec la sauce de soja et laisser mijoter jusqu'à évaporation complète du liquide. À la fin y ajouter le sésame grillé. Déguster pur, avec par ex. une salade verte ou l'inclure dans un plat de légumes, de riz ou de pâtes.

Il existe beaucoup de recettes de poêlées de légumes, ce qui prime est le temps de cuisson, vu que les légumes doivent rester croquants. Sachant que par ex. les carottes nécessitent plus de temps que les courgettes, le chou plus que les graines germées fraîches, il faut faire frire les légumes les uns après les autres. Après avoir étuvé les différents légumes, on y ajoute le tofu pré-frit et le déglace avec un bouillon.