

Légumes variés

Tofu sauté au combava



30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

183

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

250 g **Tofu**
 1 **Combava**
 100 g **Haricots verts**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 2 c. à soupe **Sauce soja**
 1 c. à soupe **Nuoc mâm**
 1 c. à café **Purée de piment**
 1 **Oignon(s) rouge(s)**
 1 c. à soupe **Sucre semoule**
 2 c. à soupe **Huile d'arachide**
 1 **Graines de sésame**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper le tofu en lamelles d'environ un demi centimètre.
- 2 Choisir un tofu bien ferme pour faciliter la découpe.
- 3 Réserver les lamelles de tofu dans un bol.
- 4 Eplucher et émincer l'oignon rouge. Réserver dans un bol.
- 5 Râper le zeste du combava.
- 6 Couper l'extrémité de la gousse d'ail épluchée, puis l'écraser avec la lame d'un couteau. Réserver.
- 7 Couper les haricots verts en deux et réserver.

Étape 2

Cuisson au wok

- 1 Faire chauffer le wok à feu vif, verser l'huile d'arachide.
- 2 Ajouter le tofu, le faire revenir jusqu'à ce qu'il colore. Remuer avec précaution pour ne pas casser le tofu.
- 3 Ajouter la cuillère de purée de piment, la sauce soja, le nuoc mâm et le sucre. Laisser caraméliser.
- 4 Ajouter l'ail et le zeste de combava. Réserver un peu du zeste pour décorer en fin de cuisson. Faire revenir

quelques instants.

- 5 Ajouter les haricots verts, faire revenir quelques minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 A l'aide d'une pince, disposer le tofu et les haricots dans une assiette creuse.
- 2 Parsemer d'oignon rouge.
- 3 Ajouter une pincée de zeste de combava.
- 4 Décorer l'assiette avec quelques graines de sésame noir.