

Tofu frit et riz thaï



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 20m

🌾 gluten 🍲 soja

Cubes de tofu enrobés de fécule de maïs et frits jusqu'à dorure, nappés d'une sauce sucrée-salée au soja et poivre noir. Servis avec du riz thaï et des oignons verts.

Asie / Thaïlande

INGRÉDIENTS

☐ huile d'olive	90 ml	☐ sauce soja sucrée	3 càs
☐ tofu ferme, coupé en morceaux de 2 cm	400 g	☐ sauce soja	60 ml
☐ fécule de maïs	20 g	☐ sucre	2 càs
☐ échalotes, émincées	5	☐ poivre noir en grains concassé	5 càs
☐ gousses d'ail, écrasées	3	☐ riz thaï	250 g
☐ gingembre	3 càs	☐ oignons verts, coupés en tronçons de 4 cm	2

PRÉPARATION

1. Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle ou un wok. Enrober les cubes de *tofu ferme* dans la *fécule de maïs* puis les faire frire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déposer sur du papier absorbant.
2. Nettoyer la poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive. Ajouter les *échalotes*, les *gousses d'ail* et le *gingembre*. Faire revenir à feu doux pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.
3. Ajouter la *sauce soja sucrée*, la *sauce soja*, le *sucré* et le *poivre noir en grains concassé*. Mélanger.
4. Pendant ce temps, cuire le *riz thaï* dans une casserole selon les indications du paquet ou 10 minutes.
5. Mettre le tofu dans la poêle pour le réchauffer dans la sauce 1 minute. Incorporer les *oignons verts*. Servir chaud avec le riz.