

Soupe thaï au gingembre et tofu croustillant



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 30m

🌱 soja 🌰 arachides 🌱 sésame

Soupe thaïe crémeuse au lait de coco et bouillon de légumes, parfumée au gingembre et à la citronnelle, servie avec du tofu doré à la poêle et du riz sauvage.

Asie / Thaïlande

INGRÉDIENTS

□ riz sauvage	250 g	□ bouillon de légumes	750 ml
□ huile d'olive	30 ml	□ lait de coco	400 ml
□ oignon jaune, <i>coupé en dés</i>	1	□ sauce tamari	4 càs
□ carottes, <i>pelées et coupées en dés</i>	250 g	□ sirop d'agave	1 càs
□ cébettes	2	□ huile de sésame	1 càs
□ gousses d'ail, <i>émincées</i>	2	□ tofu ferme, <i>coupé en cubes</i>	400 g
□ gingembre râpé	1 càc	□ zeste et jus de citron vert	1
□ branche de citronnelle, <i>entière, avec un x coupé à la base</i>	1	□ cacahuètes concassées	30 g

PRÉPARATION

1. Cuire le *riz sauvage* selon les indications du paquet.
2. Faire chauffer la moitié de l'*huile d'olive* dans une *casserole*. Ajouter l'*oignon jaune* et les *carottes*. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter la moitié des *cébettes*, les *gousses d'ail*, le *gingembre râpé* et la *branche de citronnelle*.
4. Cuire 2 minutes à 3 minutes. Ajouter le *bouillon de légumes* et le *lait de coco*. Porter à ébullition, réduire à feu doux et cuire 15 minutes.
5. Mélanger la *sauce tamari*, le *sirop d'agave* et l'*huile de sésame* dans un bol. Mettre les cubes de *tofu ferme* dans un saladier, ajouter la sauce et bien mélanger.
6. Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une *poêle* et cuire le tofu de tous les côtés 15 minutes.
7. Retirer la citronnelle de la soupe. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter le *zeste et jus de citron vert*.
8. Servir la soupe avec les cubes de tofu, le riz sauvage, les *cacahuètes concassées* et le reste des *cébettes*.