



Tofu Général Tao

Ingrédients

SAUCE

- 1 tasse (250 ml) d'eau
- ½ tasse (125 ml) de cassonade
- ¼ tasse (60 ml) de vinaigre de riz
- ¼ tasse (60 ml) de sauce soya réduite en sel
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomate
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce sriracha ou de sambal œlek (optionnel)
- 2 c. à thé (10 ml) de gingembre haché finement ou râpé
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail

ACCOMPAGNEMENT

- 1 gros brocoli, en petits bouquets
- 150 g de nouilles de riz brun (cuites par le chef pendant 3-5 minutes à l'eau bouillante)

SAUTÉ

- 1 bloc de tofu ferme (454 g), épongé et coupé en cubes
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 1 oignon vert, émincé finement

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- petit et moyen bols
- planches à découper
- couteaux
- ensemble de tasses à mesurer
- ensemble de cuillères à mesurer
- casserole moyenne avec couvercle pour cuisson vapeur (ou marguerite)
- grande poêle antiadhésive
- fouet
- pincettes
- cuillère de bois

Méthode

SAUCE

- 1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.

ACCOMPAGNEMENT

- 2 Dans une casserole moyenne pour cuisson à la vapeur (ou avec marguerite), verser 3 cm d'eau et amener à ébullition.
- 3 Ajouter les bouquets de brocoli et couvrir. Cuire 6 minutes ou jusqu'à ce que les brocolis soient tendres, mais encore bien verts.
- 4 Retirer les brocolis de la marguerite et réserver.

SAUTÉ

- 5 Dans un bol moyen, mélanger le tofu épongé avec la fécule de maïs.
- 6 Chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé et ajouter l'huile.
- 7 Saisir le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. (Si la poêle est petite, cuire la moitié du tofu à la fois pour assurer une belle coloration.) Réserver tous les cubes de tofu sur un papier absorbant.
- 8 Verser la sauce dans la poêle et amener à ébullition, en remuant constamment.
- 9 Ajouter le tofu à la sauce, mélanger et retirer du feu.
- 10 Servir sur des nouilles de riz brun avec les brocolis et garnir avec l'oignon vert.



ASTUCE DU CHEF : la coloration du tofu améliore la texture du plat !

ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE : n'utilisez pas seulement les bouquets de brocoli, mais aussi son pied. Il s'agit de le peler et de le couper en bâtonnets et en tronçons. Vous aurez l'impression d'avoir 2 variétés de légumes pour le prix d'une.