

WOK DE LEGUMES CROQUANTS – TOFU AU CURRY

Pour 8 personnes
Fait par : BO
Le : décembre 2017
Source recette :



1. LEGUMES CROQUANTS

500 g de carottes
300 g de céleri rave
300 g de pousses de soja
150 g de champignons de paris
150 g de champignons Enoki
200 g de chou chinois
100 g d'oignon rouge
50 g d'échalotes
5 gousses d'ail
30 g de gingembre entier
¼ botte de coriandre
100 g de citron jaune
50 g de citron vert
10 cl de sauce soja

Eplucher et laver tous les légumes
Tailler en julienne les carottes, le céleri rave
Hacher l'ail, le gingembre
Ciseler finement les herbes, les oignons,
l'échalote.
Zester à la micro plane les agrumes puis les
presser en filtrant le jus.
Emincer les champignons de paris
Sauter vivement au moment du service les
légumes afin de les garder croquants
Terminer avec la sauce soja et le jus de citron

2. TOFU AU CURRY

800 g de tofu nature
10 cl d'huile d'olive
Pm curry, cúrcuma
sel fin, Poivre du moulin

Tailler des tranches épaisses de tofu ou à la
forme souhaitée
Les mettre à mariner dans l'huile aux épices
avant de les sauter.

3. VINAIGRETTE SESAME WASABI

5 cl de vinaigre de riz
20 cl d'huile de sésame
20 g de graine de sésame
zestes d'agrumes
1/10 de botte de coriandre
10 g de wasabi en poudre
sel fin, poivre du moulin

Torréfier les graines de sésame
Ciseler finement la coriandre
Réaliser la vinaigrette et ajouter les éléments
aromatiques.