Melle Pigut

Légumes secs

Tofu sauté au sésame

15 min	5 min	10 min	0	276
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson du tofu

1. Mettre une poêle à chauffer sur feu vif. Ajouter l'huile d'olive.
2. Quand l'huile est chaude, baisser le feu et ajouter les tranches de tofu.
3. Verser la sauce soja, le sucre complet.
4. Retourner le tofu à l'aide d'une spatule.
5. Parsemer de graines de sésame. Retourner le tofu et ajouter à nouveau du sésame.
6. Verser de l'eau pour déglacer, éteindre le feu.
7. Ajouter le gingembre, frais et haché, ou en poudre, sur les deux faces.
8. Zester le citron directement sur le tofu.

Étape 2

Dressage

1. Disposer les tranches de tofu sur une assiette.
2. Parsemer de quelques graines de sésame. Servir.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tofu sauté

- 600 g **Tofu**
- 4 c. à soupe **Sauce soja**
- 4 pincée(s) **Gingembre en poudre**
- 1 c. à soupe **Graines de sésame**
- 1 pincée(s) **Zeste(s) de citron**
- 10 cl **Eau**
- 1 c. à café **Sucre de canne complet rapadura**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Graines de sésame**