Miss Farida

Légumes variés

Tofu sauté au combava

30 min	20 min	10 min	0	183
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 250 g **Tofu**
- 1 **Combava**
- 100 g **Haricots verts**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à soupe **Sauce soja**
- 1 c. à soupe **Nuoc mâm**
- 1 c. à café **Purée de piment**
- 1 **Oignon(s) rouge(s)**
- 1 c. à soupe **Sucre semoule**
- 2 c. à soupe **Huile d'arachide**
- 1 **Graines de sésame**

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Couper le tofu en lamelles d'environ un demi centimètre.
2. Choisir un tofu bien ferme pour faciliter la découpe.
3. Réserver les lamelles de tofu dans un bol.
4. Eplucher et émincer l'oignon rouge. Réserver dans un bol.
5. Râper le zeste du combava.
6. Couper l'extrémité de la gousse d'ail épluchée, puis l'écraser avec la lame d'un couteau. Réserver.
7. Couper les haricots verts en deux et réserver.

Étape 2

Cuisson au wok

1. Faire chauffer le wok à feu vif, verser l'huile d'arachide.
2. Ajouter le tofu, le faire revenir jusqu'à ce qu'il colore. Remuer avec précaution pour ne pas casser le tofu.
3. Ajouter la cuillère de purée de piment, la sauce soja, le nuoc mâm et le sucre. Laisser caraméliser.
4. Ajouter l'ail et le zeste de combava. Réserver un peu du zeste pour décorer en fin de cuisson. Faire revenir

quelques instants.

5 Ajouter les haricots verts, faire revenir quelques minutes.

Étape 3

Dressage

1 A l'aide d'une pince, disposer le tofu et les haricots dans une assiette creuse.

2 Parsemer d'oignon rouge.

3 Ajouter une pincée de zeste de combava.

4 Décorer l'assiette avec quelques graines de sésame noir.