Salades

Gado-gado

55 min	45 min	10 min	0	322
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

- 200 g **Tofu**
- 160 g **Haricots verts**
- 3 **Carotte(s)**
- 2 **Tomate(s)**
- 140 g **Chou(x)**
- 1 **Concombre**
- 0.5 **Laitue(s)**
- 2 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour la sauce aux cacahuètes

- 200 ml **Eau**
- 80 ml **Lait de coco**
- 80 g **Cacahuète(s)**
- 30 g **Sucre roux**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Piment(s)**
- 1 c. à café **Pâte de Tamarin**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la sauce aux cacahuètes

1. Éplucher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office.
2. Transférer les cacahuètes grillées, le piment rouge, l'ail, la pâte de tamarin et l'eau dans un blender. Mixer jusqu'à obtenir une préparation crémeuse.
3. Transvaser la sauce aux cacahuètes dans une casserole. Verser le lait de coco.
4. Porter à ébullition sur feu moyen. Ajouter la cassonade et le sel.
5. Remuer de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir, pendant environ 15 minutes.
6. Lorsqu'une fine couche huileuse se forme à la surface de la sauce, retirer la casserole du feu et réserver.

Étape 2

Friture du tofu

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen.
2. Frire le tofu pendant environ 5 minutes sur les deux faces.
3. A l'aide d'une spatule, transférer le tofu sur une assiette

tapissée de papier absorbant.

4 Découper le tofu en cubes d'environ 1 cm de large. Réserver dans un saladier.

Étape 3

Préparation des légumes

1 Éplucher les carottes à l'aide d'un économe et les couper en rondelles à l'aide d'un couteau de chef.

2 A l'aide d'un couteau de chef, émincer le chou.

3 A l'aide d'un couteau de chef, découper les extrémités des haricots verts. Couper chaque haricot en deux.

4 Mélanger les carottes, le chou et les haricots dans un saladier. Réserver.

5 A l'aide d'un couteau de chef, découper les tomates en petits morceaux.

6 Couper les extrémités du concombre à l'aide d'un couteau de chef. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur puis en rondelles de taille moyenne.

7 Laver la laitue à l'eau froide, bien l'essorer et l'éponger à l'aide de papier absorbant. L'émincer grossièrement.

8 Réserver les tomates, le concombre et la laitue dans un autre saladier.

Étape 4

Blanchiment des légumes

1 Porter une casserole d'eau à ébullition sur feu vif.

2 Remplir un grand saladier de glace (aux 3/4). Ajouter suffisamment d'eau pour recouvrir la glace.

3 Plonger les carottes, le chou et les haricots dans l'eau bouillante.

4 Réaliser cette opération en plusieurs fois, en s'assurant que l'eau est toujours en train de bouillir.

5 Cuire les légumes pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

6 Transférer les légumes dans le bain de glace à l'aide d'une écumoire.

7 Une fois refroidis, transvaser les légumes dans une passoire à l'aide de l'écumoire.

8 Si nécessaire, ajouter des glaçons dans le saladier.

Étape 5

Dressage

1 Disposer la laitue dans le fond d'un plat.

2 Déposer les légumes au milieu du plat. Recouvrir de tofu, de tomate et de concombre.

3 Verser la sauce sur la salade et décorer avec les pousses de petits pois.

4 Servir immédiatement.

Ingrédients pour le dressage

40 g **Pousse(s) de petits pois**