

Légumes secs

Tofu sauté au sésame



15 min **5 min** **10 min** **0** **276**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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.