

Tofu poêlé sauce sésame de Suzanne Liu

Ingrédients (4 portions):

1/2 tasse (125 g) d'eau

~~1 anis étoilé~~

1 cm de gingembre frais, écrasé au pilon

2 cuil. à table (40 g) de miel

1/2 cuil. à table (7 g) de sauce soya foncée

3 cuil. à table (45 g) de sauce soya légère (moi, [sauce à sushis faible en sodium Mito](#))

1 cuil. à table (15 g) d'huile de sésame

1 cuil. à table de sauce chili (moi, 2 cuil. à thé de Sriracha)

4 cuil. à table de beurre d'arachide

2 cuil. à table (30 g) de vinaigre de riz

1 bloc de tofu de fermeté moyenne (moi, [tofu ferme bio de la Soyarie](#)), épongé et coupé en tranches de 1 cm d'épaisseur (1 bloc = 10 tranches)

Fécule de maïs (environ 1/3 tasse)

Sel et poivre

Mon ajout: 1 œuf battu

1/2 concombre, coupé en fines juliennes

1 poivron rouge, coupé en fines juliennes

1 pomme verte de type Granny Smith, coupée en fines juliennes

Graines de sésames grillées, blanches ou noires

Étapes:

Dans une petite casserole, porter l'eau, l'~~anis étoilé~~ et le gingembre à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Ensuite, retirer l'anis et le gingembre.

Incorporer à l'eau, le miel, les sauces soya légère et foncée, l'huile de sésame, la sauce piquante, le beurre d'arachide et le vinaigre de riz. Bien mélanger le tout et mettre de côté au chaud**.

****Note de Bm:** La sauce était trop liquide pour être servie telle quelle. Je l'ai donc laissé mijoter quelques minutes, jusqu'à ce quelle soit de consistance parfaite pour un nappage.

Sinon, on pourrait épaissir la sauce avec un mélange de fécule de maïs et d'eau (2 cuil. à thé de fécule de maïs diluée avec environ 2 cuil. à table d'eau froide) comme [Mathieu](#) a fait.

Saupoudrer les tranches de tofu de fécule de maïs. **Note de BM:** J'ai trempé les tranches de tofu dans l'œuf battu puis dans la fécule de maïs par la suite.

Assaisonner de sel et poivre.

Dans une poêle, verser un filet d'huile et faire dorer les tranches de tofu de chaque côté.

Montage

Verser la sauce chaude sur les tranches de tofu et garnir avec les juliennes de légumes et de pomme.

Parsemer de graines de sésame et servir avec des quartiers de lime et de la sauce piquante supplémentaire.

Source: [Suzanne Liu](#) recette partagée par [À porc égal](#).

imprimer la recette