

Tofu et chou-fleur Général Tao, sauce aigre-douce à l'ananas, riz parfumé à la lime Kaffir

Recette pour 4 personnes / 12 tapas

Description

Morceaux de chou-fleur et tofu croustillants et enrobés d'une sauce riche en saveurs! Le tout avec des légumes au wok et un riz parfumé.

Ingrédients

Tofu et Chou-fleur

- 250 Gr Chou-fleur
- 250 Ml Mélange à tempura
- 160 Ml Eau froide
- 150 Gr Tofu ferme
- 20 Feuille(s) Coriandre
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame

Sauce aigre-douce

- 10 Gr Gingembre frais
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Pincée(s) Flocons de chili
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 50 Gr Cassonade
- 40 Ml Sauce hoisin
- 40 Ml Sauce soya
- 40 Ml Vinaigre de riz
- 65 Ml Jus d'ananas
- 100 Ml Bouillon de légumes
- 125 Gr Ananas
- 1 Cuil. à soupe Féculé de maïs

Riz

- 250 Ml Riz basmati
- 375 Ml Bouillon de légumes
- 4 Unité(s) Feuille(s) de lime kefir

Légumes

- 4 Unité(s) Oignon vert
- 200 Gr Poivron rouge
- 150 Gr Carotte

Préparation

- Temps de préparation **50 mins**
- Préchauffez votre **Friteuse** à **375 F°**

Mise en place

Hachez l'ail et le gingembre. Coupez le chou-fleur en bouquet, coupez le tofu en cube.

Ébouillantez le chou-fleur dans une eau salée, 1 à 2 minutes, égouttez et rafraîchir, déposez sur un linge.

Taillez en julienne la carotte et le poivron.

Séparez l'oignon vert en 2 parties (le blanc et le vert) avant de le tailler finement : la partie blanche servira pour le wok (voir plus bas) et le vert pour la garniture.

Faites de petits cubes avec l'ananas frais.

Riz

Chauffez le bouillon avec les feuilles de lime jusqu'à atteindre l'ébullition. Rincez le riz à l'eau froide 2 fois. Ajoutez le riz au bouillon, brassez et contrôlez la température pour ne garder qu'un frémissement. Couvrez et laissez cuire 14 minutes. Faites reposer 5 minutes supplémentaires avant de servir.

Sauce aigre-douce

Dans une casserole, chauffez l'ail et le gingembre dans l'huile de sésame jusqu'à sentir une légère coloration. Ajoutez-y le vinaigre de riz, la cassonade et les flocons de chili. Une fois que le vinaigre a réduit un peu, ajoutez le reste des ingrédients de la sauce (sauf la fécule de maïs) et portez à ébullition. Dans un petit bol, mélangez la fécule de maïs avec 30 ml d'eau, puis versez-la dans la casserole tout en brassant. Faites réduire la sauce pour obtenir la consistance désirée.

Tofu et chou-fleur

Commencez par bien assaisonner le tofu et le chou-fleur de sel et de poivre. Passez-les dans la tempura, faites-les frire jusqu'à ce qu'il ait une belle coloration.

Transférez sur un papier absorbant, gardez au chaud.

Wok de légumes

Chauffez le wok avec un filet d'huile végétale, faites-y sauter la julienne de carotte et poivron pendant quelques instants. Ajoutez-y le blanc des oignons verts et continuez à cuire un peu. Servez sur le riz.

Montage

1/Vous pouvez utiliser une assiette traditionnelle, recouvrir le riz du tofu, des choux-fleur et de la sauce.

Bon appétit!