LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Tofu croustillant, choux de Bruxelles rôtis & glaçage Thaï Bird

Tofu croustillant et choux de Bruxelles rôtis se rencontrent dans un plat végétarien chaleureux, acidulé et légèrement piquant. Le tofu prend une croûte dorée, les choux caramélisent au four, puis une laque brillante à la Thaï Bird vient lier le tout : douceur d’ananas et de miel, vivacité du yuzu et chaleur progressive du piment oiseau thaï. La texture joue entre le fondant du tofu intérieur et le croquant des noix, les choux apportent une note rôtie et fumée. C’est une idée parfaite pour un dîner en semaine, un plateau partagé ou un déjeuner du dimanche avec une salade et du riz parfumé. Simple à préparer, la recette demande peu d’ingrédients et s’adapte facilement selon l’envie.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**35 min**	**moyen**

Ingrédients

- 400 g de tofu ferme, pressé et coupé en cubes d’environ 2–3 cm
- 600 g de choux de Bruxelles, coupés en deux
- 3 cuillères à soupe (≈30 g) de fécule de maïs (maïzena)
- 3 cuillères à soupe d’huile neutre (tournesol ou pépins de raisin)
- 1 cuillère à soupe d’huile de sésame (optionnelle)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja (ou tamari pour saler)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 gousse d’ail écrasée
- 1 petit morceau de gingembre frais (≈10 g), râpé
- Thaï Bird - Force 6/12: 50 ml au total (voir dosage)
- 30 g de cacahuètes ou noix de cajou grossièrement concassées
- 2 oignons nouveaux, émincés (parties blanches et vertes séparées)
- Quelques feuilles de coriandre fraîche pour servir
- Sel et poivre noir du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Thaï Bird - Force 6/12 - 100ml - Douce, fruitée et piquante

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Étale les choux de Bruxelles coupés sur une plaque, arrose d’1 cuillère à soupe d’huile neutre, sale légèrement et poivre. Rôtis 20–25 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu’à ce qu’ils soient bien dorés et tendres.

Pendant que les choux rôtissent, prépare le tofu: assure-toi qu’il est bien pressé pour éliminer l’eau. Coupe en cubes et sèche-les sur du papier absorbant.

Mélange la fécule de maïs avec une pincée de sel et de poivre sur une assiette. Roule les cubes de tofu dans la fécule pour les enrober uniformément.

Fais chauffer 2 cuillères à soupe d’huile neutre dans une grande poêle sur feu moyen-vif. Ajoute les cubes de tofu en une seule couche et fais-les dorer 3–4 minutes de chaque côté jusqu’à ce qu’ils soient croustillants. Procède en plusieurs fournées si nécessaire pour éviter la surpopulation.

Dans un petit bol, mélange la sauce soja, le jus de citron vert, l’ail écrasé, le gingembre râpé et 30 ml de Thaï Bird pour obtenir la marinade-sauce. Goûte et ajuste: la sauce doit être vive mais pas trop piquante.

Quand le tofu est doré, baisse le feu, verse la moitié de la sauce (≈30 ml) sur le tofu dans la poêle et fais-la réduire 1–2 minutes pour enrober les cubes d’une fine laque. Retire du feu.

Sors les choux du four, remets la plaque sur le feu doux (ou utilise la même poêle si elle est propre). Ajoute la seconde partie de la sauce Thaï Bird (≈20 ml) et une cuillère à soupe d’huile de sésame, remue les choux pour les enrober et nappe légèrement sans les flétrir.

Dispose le tofu croustillant et les choux laqués sur un plat de service. Parseme d’oignons nouveaux (parties vertes), de cacahuètes concassées et de coriandre fraîche.

Sers immédiatement avec un bol de riz jasmin, un riz pilaf aux herbes ou des nouilles sautées pour récupérer la sauce.

Le conseil des Épices Curieuses

Assure-toi que le tofu est bien pressé pour obtenir un intérieur fondant et un extérieur croustillant. Pour un maximum de croquant, finis la cuisson du tofu au four 5 min à 200 °C après le passage à la poêle.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit