

Wok végétarien coco, tofu et Cuisine Thaï

Chaud, crémeux et plein de fraîcheur, ce wok de légumes croquants au tofu et lait de coco révèle des parfums thaïs lumineux. Les carottes, poivron et pois mange-tout gardent du mordant tandis que le tofu dore et s'imprègne d'une sauce onctueuse parfumée à la citronnelle, à la coriandre et à la noix de coco. Idéal pour un dîner convivial en semaine, il se prépare vite et se sert avec du riz jasmin, un trait de citron vert et quelques herbes fraîches pour finir sur une note vive.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
20 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 300 g de riz jasmin
- 400 g de tofu ferme (égoutté et pressé)
- 2 c. à soupe d'huile neutre (tournesol ou arachide)
- 1 oignon moyen émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm) râpé
- 2 carottes coupées en bâtonnets
- 1 poivron rouge émincé
- 150 g de pois mange-tout (ou brocoli, en petites fleurettes)
- 400 ml de lait de coco
- 2 c. à café de Cuisine Thaï
- 1 c. à soupe de sauce soja ou tamari (optionnel)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Cuisine Thaï



Scanner pour voir le produit

- 1 citron vert (jus + quartiers pour servir)
- Quelques branches de coriandre fraîche ou basilic thaï
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Cuisez le riz jasmin selon les indications du paquet, puis couvrez pour garder au chaud.

Pendant ce temps, pressez le tofu entre deux assiettes pour enlever l'excès d'eau, puis coupez-le en cubes d'environ 2 cm.

Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans un wok ou une grande poêle à feu vif. Faites dorer le tofu sur toutes ses faces 6-8 min, puis réservez sur une assiette.

Baissez le feu à moyen, ajoutez le reste d'huile, l'oignon, l'ail et le gingembre; faites suer 2 minutes sans colorer.

Ajoutez les carottes, le poivron et les pois mange-tout; faites sauter 3-4 minutes pour qu'ils restent croquants.

Saupoudrez 2 c. à café de Cuisine Thaï dans le wok et faites revenir 30-45 secondes pour libérer les arômes.

Versez le lait de coco et la sauce soja, portez à légère ébullition puis remettez le tofu. Laissez mijoter 3-4 minutes pour lier la sauce et réchauffer le tout. Rectifiez l'assaisonnement.

Servez le wok sur le riz jasmin, ajoutez un trait de jus de citron vert, parsemez de coriandre ou basilic et proposez des quartiers de citron vert.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un tofu bien croustillant, pressez-le au moins 20 minutes puis faites-le dorer sur feu vif sans trop le remuer. Faites revenir rapidement l'épice dans l'huile avant d'ajouter le lait de coco pour mieux développer ses arômes.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit