

TOFU GINGEMBRE ORANGE AUX ÉPINARDS

www.ricardocuisine.com



Préparez la sauce

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients au fouet.
Réserver.

Préparez les épinards

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, cuire les épinards dans l'huile de sésame en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tombés, soit environ 3 minutes.

Salier et poivrer.

Égoutter puis transférer dans un bol de service.

Parsemer des graines de sésame.

Réserver au chaud.

Préparez les tofus

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, cuire la moitié du tofu à la fois dans l'huile 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le tofu soit légèrement grillé.
Réserver.

Porter la sauce à ébullition.

Laisser mijoter 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Remettre le tofu dans la poêle et bien enrober de la sauce.

Parsemer de l'oignon vert.

Servir le tofu avec la sauce, les épinards au sésame et du riz au jasmin, si désiré.



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes
préparation : 25min
cuisson : 15mn

300 g d'épinards frais
15 ml d'huile de sésame
10 ml de graines de sésame

2 blocs d'Oc Tofu nature de 200 g épongés et coupés en triangles de 1 cm d'épaisseur
30 ml d'huile végétale
1 oignon vert, coupé en julienne

Sauce

125 ml de bouillon de légumes

60 ml de jus d'orange

45 ml de marmelade d'oranges

45 ml de sauce soya

30 ml de gingembre frais haché

5 ml de fécule de maïs

2 gousses d'ail hachées

