Recette de tofu vapeur à la chinoise bio

"Cuisinez le tofu à la vapeur façon chinoise, agrémenté de gingembre, d'ail et assaisonné aux citrons vert et jaune pour un repas exotique assuré !"

Le tofu est l'un des ingrédients phares de la cuisine chinoise. Il est riche en protéines et convient au régime végétarien. Découvrez ici une recette légère, exotique et facile a réaliser pour un voyage de vos papilles à l'autre bout du monde...

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	15 mn
Nombre de personnes	2 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Plat

Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 300 g de tofu
- 3 cm de racine de gingembre
- 2 cl de pur jus de citron vert Jardin BiO
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de sauce soja Jardin BiO
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisins
- Gomasio
- Mâche

Etapes de préparation

1. Éplucher et couper le gingembre en fines lamelles.
2. Éplucher la gousse d'ail, enlever le germe et presses-la.
3. Mélanger le gingembre et l'ail, ajouter les zestes 1/2 citron vert puis le jus d'un citron vert entier. Verser la sauce soja puis l'huile de pépin de raisins.
4. Découper deux ronds de papier sulfurisé de la même taille que votre panier vapeur (en bambou de préférence). Déposer-les au fond du panier, un à chaque étage.
5. Couper le tofu en tranches d'un centimètre puis déposer-les côte à côte dans le panier vapeur. Arroser avec la moitié de la marinade.
6. Faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
7. Faire un lit de mâche dans chaque assiette, ajouter le tofu vapeur, 1 cuillère à soupe de la marinade puis saupoudrer de gomasio