

# Chop Suey au Tofu et chou chinois

- 300 g de tofu fumé
- 2 gousses d'ail ; 4 cm de gingembre
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 4 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 2 c. à s. de miel ; ½ citron vert ou jaune
- 2 c. à s. d'huile de sésame bio
- Quelques rondelles de piment rouge (en option)
- Quelques feuilles de coriandre
- 1 oignon nouveau ; 1 carotte ; 1 courgette ; ½ chou chinois



Coupez le tofu en cubes, pilez avec un mortier l'ail et le gingembre avec une pincée de sel. Découpez en rondelles un piment rouge (enlever les graines pour moins de piquant). Préparez la marinade en mélangeant : sauce soja ou sauce tamari, miel, ail/gingembre pilé, piment, huile de sésame, feuilles de coriandre hachées.

Faites mariner le tofu dans cette sauce. Lavez et coupez les légumes en fines rondelles ou lamelles. Gardez la marinade de côté et faites sauter les cubes de tofu dans une poêle avec un peu d'huile de sésame bien chaude. Juste avant de sortir du feu, saupoudrez de graines de sésame et réservez. Allongez la marinade restante avec le jus de citron et un filet d'eau.

Faites sauter les légumes dans un peu d'huile bien chaude, en les arrosant de la marinade du tofu au fur et à mesure. Les légumes doivent rester fermes et tendres à la fois. Ajoutez les dés de tofu cuits. Mélangez délicatement le tout et parsemez de graines de sésame, de quelques feuilles de coriandre et d'oignon nouveau. Dégustez avec du riz ou des nouilles de riz.