



TOFU GRILLÉ SAUCE CACAHUÈTES

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNE

1 brocoli

400g de tofu ferme

1CS de beurre de cacahuètes

1½ CS de ketchup

1½ CS de pâte de miso blanc

1 CS de jus de citron vert

1 CS de sauce soja salée

1 cc de sauce Sriracha

1 cc d'huile de sésame

1 cc d'huile de colza

½ CS de graines de sésame
grillées

Plongez le brocoli détaillé en bouquets dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée chauffée à feu vif 1 minute. Égouttez et passez sous l'eau froide.

Dans un saladier, mélangez le beurre de cacahuètes avec le ketchup, la pâte miso (vous la trouverez au rayon Pays du monde), le jus de citron, la sauce soja, la sauce Sriracha (c'est la sauce piquante rouge qu'on trouve dans les resto chinois) et l'huile de sésame.

Chauffez un filet d'huile dans une poêle à feu moyen/vif. Badigeonnez le tofu découpé en dés et les brocolis de la sauce et faites griller côté sauce vers le bas 2 à 3 minutes. Badigeonnez l'autre face de sauce, tournez-les et faites griller 2 à 3 minutes.

Retirez du feu, versez le reste de la sauce sur les morceaux et parsemez de graines de sésame. Déguster avec du riz.