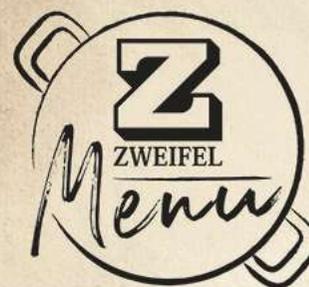




Pour végétariens



PLAT PRINCIPAL

TOFU À LA DIABLE

MARINADE

- 2 CC Zweifel Seasoning Inferno
- 3 CS de sauce soja
- 2 CS de sauce d'huîtres

TOFU/LÉGUMES

- 400 g de tofu nature, coupé en dés d'env. 1 cm
- 2 CS d'huile d'arachide
- 100 g de haricots kilomètres, en morceaux, blanchis, égouttés
- 4 mini-aubergines, coupées en deux
- 100 g de gombos, coupés en deux dans la longueur
- 1 brin de citronnelle, dont la tige intérieure finement ciselée
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 petit oignon, en lanières
- 80g de germes de soja
- 1 dl de bouillon de légumes
- 1/2 bouquet de basilic thaï, effeuillé

- 1. Marinade:** mélanger l'assaisonnement Zweifel Seasoning Inferno avec la sauce soja et la sauce d'huîtres.
- 2. Tofu/légumes:** mélanger les dés de tofu avec 3 CS de marinade, réserver le reste de la marinade.
- 3. Chauffer l'huile** dans un wok ou une grande poêle. Cuire les dés de tofu en petites quantités et en les retournant régulièrement, pendant env. 4 minutes. Les retirer de la poêle et réserver.
- 4. Ajouter un peu d'huile**, saisir les haricots et tous les ingrédients, ajouter l'oignon et cuire pendant env. 5 minutes tout en remuant. Incorporer les germes de soja et poursuivre brièvement la cuisson sans oublier de remuer.
- 5. Mélanger la marinade réservée** et le bouillon, verser sur les légumes et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter un instant. Ajouter le tofu pour le réchauffer. Dresser le tofu à la diable, agrémenter de basilic thaï.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
278 kcal, LIPIDES 17 g, GLUCIDES 15 g,
PROTÉINES 16 g

ASTUCE 1:
ACHETER LES HARICOTS KILOMÈTRES, LES AUBERGINES THAÏ, LES GOMBOS, LA CITRONNELLE, L'AIL ET L'OIGNON SOUS FORME DE MÉLANGE THAÏ PRÉPARÉ (350 G).

ASTUCE 2:
ACCOMPAGNER DE RIZ BLANC.



ENV. 35 MIN.



POUR 4 PERS.

