

Une recette tirée du net

Choux de Bruxelles au tofu fumé

Pour ceux qui aiment les choux de Bruxelles

Ingrédients

Pour deux personnes

- ☆ 1 bloc de 100 gr de tofu fumé
- ☆ 1 carotte
- ☆ 1 dizaine de choux de Bruxelles
- ☆ 1 oignon fane (nouveau ou un petit oignon)
- ☆ 1 branche de coriandre
- ☆ 1 à 2 cs de sauce de soja
- ☆ Poivre
- ☆ Huile : sésame (pour le goût asiatique)



Réaliser

- 1) Préparer les choux de Bruxelles (trempier dans l'eau, couper le tronc, enlever la première couche et les feuilles gâtées, rincer à nouveau les choux).
- 2) Cuire les choux à l'eau bouillante frémissante pendant 10 min. (piquer pour vérifier la cuisson, retirer avant qu'ils soient complètement cuits)
- 3) Après cuisson, couper les choux en 2
- 4) Précuire également les carottes coupées en petites rondelles (dans la même eau que les choux...)
- 5) Couper l'oignon fane en tronçons et hacher le coriandre, garder une ou deux feuilles pour la déco
- 6) Couper le tofu fumé en petits cubes
- 7) Faire sauter dans le wok le tofu fumé avec une cs d'huile
- 8) Ajouter les choux, les carottes et le coriandre et la sauce soja
- 9) Ajouter le poivre, mais ne salez pas, la sauce soja est déjà suffisamment salée
- 10) **Déguster**