



Assiette de légumes au tofu



Préparation : Nettoyer les légumes. Laisser environ 5 cm de fanes pour les carottes. (ne pas les couper) Couper les autres légumes en morceaux. Blanchir le poivron et les carottes séparément pendant **2 minutes**, puis les plonger rapidement dans de l'eau glacée et les laisser égoutter. Rincer les germes de soja sous l'eau chaude. Couper le Tofu en morceaux et le faire mariner dans la sauce soja. Chauffer l'huile dans le Wok et saisir tous les légumes pendant **5 minutes** en remuant sans cesse. Les réserver. Mettre le Tofu et les pignons de pin dans le Wok et les faire légèrement dorer. Rajouter les légumes, saler et poivrer. Servir dans des coupelles préchauffées et saupoudrer de pignons de pin.

Astuce : les légumes seront parfaitement blanchis au vario vapeur ou dans le four combi-vapeur, plat perforé, **100 °C + 100% d'humidité pendant 3 à 4 minutes.**

Assiette de légumes au tofu

Appareil Gaggenau : Wok Induction

Température : Saisir sur position 11,
puis cuisson sur position 8 – 9

Préparation : 30 minutes,
dont 10 minutes de cuisson

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

1 petite courgette jaune

1 petite courgette verte

1 petit poivron rouge

250 g de brocoli

100 g de petits champignons Shiitake

12 petites carottes nouvelles

100 g de germes de soja

300 g de Tofu nature

2 – 3 cuillères à soupe de sauce soja

4 – 5 cuillères à soupe d'huile de sésame

2 cuillères à soupe de pignons de pin

Sel

Poivre blanc