KIKKOMAN

Bol Teriyaki aux pois chiches

durée totale **25 min.** **17 min.** temps de préparation **8 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de pois chiches (en bocal)
3	branches de céleri, coupées en rondelles
90 ml	Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman
3 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
0,5	avocat
50 g	de jeunes pousses d'épinards ou de feuilles de salade
100 g	de graines de grenade
50 g	de pousses de lentilles (ou de haricots mungo)
200 g	de tofu ferme
2 càs	de farine de maïs
3 càs	d'huile de colza
1 pincées	de flocons de piment
1,5 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de pois chiches (en bocal) - **3** branches de céleri, coupées en rondelles - **3 càs** Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman **3 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

Égoutter les pois chiches (conserver le liquide de cuisson, appelé aquafaba, pour préparer des soupes ou d'autres plats). Mélanger les pois chiches et le céleri dans un saladier avec la sauce Teriyaki au sésame Kikkoman et la sauce Ponzu au citron Kikkoman.

Étape 2

0,5 avocat - **50 g** de jeunes pousses d'épinards ou de feuilles de salade - **100 g** de graines de grenade - **50 g** de pousses de lentilles (ou de haricots mungo)

Répartir le mélange de pois chiches et de céleri dans des bols. À l'aide d'une cuillère, prélever la chair de l'avocat et la disposer en grosses tranches sur les pois chiches, avec les épinards, les graines de grenade et les pousses.

Étape 3

200 g de tofu ferme - **2 càs** de farine de maïs - **3 càs** d'huile de colza

Couper le tofu en cubes de 2 cm et les sécher avec du papier absorbant, ou les presser pendant quelques heures si vous avez le temps (voir conseil). Rouler le tofu dans la farine de maïs et secouer l'excédent. Faire chauffer l'huile de colza dans un wok et faire frire le tofu pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

Étape 4

3 càs Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé

Kikkoman **1 pincées** de flocons de piment - **1,5 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman
Déglacer le tofu dans le wok avec la sauce Teriyaki au sésame Kikkoman, puis réduire le feu. Bien mélanger et assaisonner avec les flocons de piment. Répartir les cubes de tofu dans les bols de pois chiches et arroser d'huile de sésame Kikkoman.