

Dip Bagna cauda au tofu et à la sauce soja

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1009 kJ / 241 kcal

Matières grasses: **15,3 g** Protéines: **18,7 g**
Glucides: **5,8 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

3	gousses d'ail
0,5	petit oignon
3 càs	d'huile d'olive
2 càs	de vin blanc
1	boîte de thon à l'huile (= 185 g)
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
100 g	de tofu ferme
2 càs	de jus de citron
1 càs	de miel
2 càs	de parmesan râpé
1 càs	de câpres
0,5 càc	de sel
	sel, poivre blanc du moulin

PRÉPARATION

Étape 1

Éplucher l'ail et l'oignon et les couper en fines lamelles. Faire chauffer une demi-cuillère à soupe d'huile dans une casserole, ajouter l'ail et l'oignon et faire blondir. Verser le vin blanc, porter à ébullition et mettre le mélange dans un mixeur.

Étape 2

Bien égoutter le thon. Dans une casserole, faire chauffer une autre demi cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter le thon et faire revenir jusqu'à ce que le thon soit « sec ». Ajouter 2 c. à soupe de sauce soja et faire revenir quelques secondes. Mettre ce mélange sur une assiette et laisser refroidir.

Étape 3

Ajouter la préparation à base de thon au mélange oignon-ail et verser dans un mixeur. Ajouter le tofu bien égoutté, le reste de la sauce soja, le reste de l'huile d'olive, le jus de citron, le miel et réduire en purée. Incorporer le parmesan, les câpres, saler, poivrer, mixer de nouveau grossièrement et servir le dip.