

# Mapo tofu au bœuf épicé et croustillant de piment

durée totale **30 min.** 15 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.604 kJ / 384 kcal**

Matières grasses: **21,8 g** Protéines: **31,8 g**  
Glucides: **14,3 g**

## INGRÉDIENTS

4 portions

**Pour le croustillant :**

- 2 càc** de flocons de piment
- 1 càs** de raisins secs (ou canneberges séchées, sultanines)
- 1 càs** de cacahuètes hachées
- 1 càs** de graines de tournesol
- 3 càc** [Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman](#)

**Pour le Mapo tofu :**

- 400 g** de tofu ferme
- 1 bouquet** d'oignons nouveaux
- 1** poivron rouge
- 1** gousse d'ail
- 2 càs** [Huile de sésame grillée Kikkoman](#)
- 400 g** de bœuf haché
- 400 ml** de bouillon de viande
- 2 càs** de sauce de haricots pimentée (Toban Djan)
- 4 càs** [Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman](#)
- 1 càc** de sucre brun
- Poivre de Sichuan moulu (ou du poivre classique selon les disponibilités)
- 1 càs** de fécule de maïs (maïzena)

## PRÉPARATION

**Étape 1**

**Pour la panure :**

**2 càc** de flocons de piment - **1 càs** de raisins secs (ou sultanines, ou canneberges séchées) - **1 càs** de cacahuètes hachées - **1 càs** de graines de tournesol - **3 càc** [Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman](#)

Faire griller les flocons de piment, les raisins secs, les cacahuètes et les graines de tournesol dans une grande poêle, à sec. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman, puis retirer le mélange de la poêle et réserver.

**Étape 2**

**400 g** de tofu ferme - **1 bouquet** d'oignons nouveaux - **1** poivron rouge - **1** gousse d'ail - **2 càs** [Huile de sésame grillée Kikkoman](#) - **400 g** d'huile de sésame grillé Kikkoman 400 g de bœuf haché

Couper le tofu en cubes d'environ 2 cm. Émincer les oignons nouveaux en biais. Couper le poivron en dés. Hacher finement l'ail. Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une poêle ou un wok, ajouter le bœuf haché, la moitié des oignons nouveaux, le poivron et l'ail, puis faire revenir le tout.

**Étape 3**

**400 ml** de bouillon de viande - **2 càs** de pâte de haricots pimentée (Toban Djan) - **4 càs** [Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman](#) - **1 càc** de sucre brun - Poivre de Sichuan moulu (ou poivre classique)

Ajouter le bouillon, la pâte de haricots pimentée et mélanger bien. Ajouter les cubes de tofu et remuer

doucement pour éviter de les casser. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman, le sucre et le poivre, puis laisser mijoter pendant environ 5 minutes.

#### **Étape 4**

**1 càs** de fécule de maïs (maïzena)

Mélanger la fécule de maïs avec 2 c. à s. d'eau froide, puis l'incorporer à la sauce pour l'épaissir jusqu'à ce que les ingrédients soient enrobés d'une couche brillante. Garnir le plat du croustillant préparé précédemment et des oignons nouveaux restants. Servir avec du riz au jasmin.