

Petites bouchées de tofu aux crevettes roses

durée totale **60 min.** 60 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
538 kJ / 128 kcal

Matières grasses: **6 g** Protéines: **16 g**
Glucides: **3 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

250 g	de tofu
150 g	de queues de crevettes roses crues épluchées
1	jaune d'œuf
2 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1	petit piment
1	de carottes
	sel
30 g	d'oignons blancs
0,5 càs	de coriandre finement coupée
Pour le court-bouillon:	
800 ml	de court-bouillon pour poisson
4 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 pièce	de citronnelle (d'env. 10 cm) poivre fraîchement moulu
	poivre fraîchement moulu
Pour la sauce à crudités:	
2	gousses d'ail finement hachées
1	piment rouge
1	piment vert
5 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 càs	de sauce pour poisson
2 càs	de court-bouillon
0,5 càs	de jus de citron vert
1 càc	de sucre roux

PRÉPARATION

Étape 1

Tamponner le tofu dans un torchon propre, le mettre sur une assiette, y poser dessus une petite planche de cuisine avec un poids d'un kg (avec par exemple un saladier plein d'eau) et presser pendant 3 à 4 heures.

Étape 2

Parer les crevettes roses et les laver. Mettre le tofu pressé, les crevettes roses, le jaune d'œuf et la sauce soja dans un mixer et réduire le tout en purée fine. Verser dans un saladier. Couper par moitié les piments dans le sens de la longueur, ôter le pédoncule, les pépins et les peaux blanchâtres plus épaisses, puis couper finement la pulpe. Éplucher les carottes, les couper en petits dés très fins, les cuire 2 à 3 minutes dans l'eau salée, les égoutter et les rafraîchir à l'eau froide. Laver les oignons blancs, les nettoyer et les hacher finement. Ajouter les piments, les oignons blancs, les carottes et la coriandre à la préparation composée du tofu et des crevettes roses, bien mélanger le tout. Former environ 18 petites bouchées de 20 g.

Étape 3

Mettre ensuite dans une casserole un peu de court-bouillon avec la sauce soja et la citronnelle coupée en deux, poivrer et porter à ébullition. Y poser les bouchées, réduire la chaleur et laisser mariner environ 10 minutes.

Étape 4

Pour préparer la sauce accompagnant les crudités : bien mélanger les ingrédients.

Étape 5

Enlever les bouchées de tofu de l'eau de cuisson, les faire égoutter et les servir accompagnées de la sauce pour crudités.