KIKKOMAN

Salade de riz au four du Laos

durée totale **45 min.** **10 min.** temps de préparation **35 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.463,0 kJ / 829 kcal

Matières grasses: **50 g** Protéines: **25,2 g**
Glucides: **62,5 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

250 g	de riz à sushi cuit, à grains court ou moyen (un riz de la veille convient parfaitement)
0,5 càc	de pâte de curry rouge thaï
2 càc	Huile de sésame grillé Kikkoman
3 càc	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Pour la vinaigrette :

0,5	petit piment rouge
1	gousse d'ail
1	petit citron vert (zeste et jus)
2 càc	Huile de sésame grillé Kikkoman
3 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc	de sucre de canne
50 ml	de jus de fruit de la passion (ou de jus d'orange)
4 pincées	de poivre noir fraîchement moulu

Pour la salade :

100 g	de jeunes pousses d'épinards
2	mini-concombres
2	carottes
0,5 bouquet	bouquet de persil, coriandre et/ou menthe

Pour le brouillé de tofu végétalien :

PRÉPARATION

Étape 1

250 g de riz à sushi cuit, à grains meuniers ou courts (un riz de la veille convient parfaitement) - **0,5 càc** de pâte de curry rouge thaï - **2 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman **3 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Préchauffer le four à 200 °C et recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Mélanger le riz avec la pâte de curry, l'huile de sésame Kikkoman et la sauce soja Kikkoman. Étaler de manière homogène sur la plaque préparée et enfourner pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant et légèrement doré, en retournant une fois à mi-cuisson.

Étape 2

0,5 petit piment rouge - **1** gousse d'ail - **1** petit citron vert (zeste et jus) - **2 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **3 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** de sucre de canne - **50 ml** de jus de fruit de la passion (ou de jus d'orange) - **4 pincées** de poivre noir fraîchement moulu
Émincer finement le piment et l'ail, puis les fouetter avec le zeste et le jus de citron vert, l'huile de sésame Kikkoman, la sauce soja Kikkoman, le sucre et le jus de fruit de la passion. Assaisonner de poivre.

Étape 3

100 g de jeunes pousses d'épinards - **2** mini-concombres - **2** carottes - **0,5 bouquet** de persil, coriandre et/ou menthe
Laver et essorer les pousses d'épinards. Tailler les concombres et les carottes dans la longueur en

1 càc	Huile de sésame grillé Kikkoman
0,5	oignon rouge
1	petite gousse d'ail
100 g	de tofu ferme ou semi-ferme
2 càc	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc	de curcuma moulu
	Optionnel : sel kala namak

Pour servir :

30 g	de pois au wasabi, concassés
1	petit citron vert non traité, coupé en quartiers
	Quelques feuilles de menthe

fines lanières. Hacher les herbes, puis mélanger délicatement tous les ingrédients de la salade avec la vinaigrette.

Étape 4

1 càc Huile de sésame grillé Kikkoman - **0,5** oignon rouge - **1** petite gousse d'ail - **100 g** de tofu ferme ou semi-ferme - **2 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** de curcuma moulu - Optionnel : sel kala namak

Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une petite poêle. Émincer finement l'oignon et l'ail, les ajouter dans la poêle et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Émietter le tofu par-dessus, remuer bien, puis assaisonner avec la sauce soja Kikkoman, le curcuma et, si vous le souhaitez, le sel kala namak. Laisser cuire jusqu'à ce que le tofu soit bien chaud et le tout parfaitement lié.

Étape 5

30 g de pois au wasabi, concassés - **1** petit citron vert non traité, coupé en quartiers - Quelques feuilles de menthe

Voilà comment dresser vos assiettes : commencez par les ingrédients de l'étape 3, ajoutez le riz croustillant, puis disposez par-dessus l'alternative végétale aux œufs brouillés, les pois au wasabi, les quartiers de citron vert et la menthe fraîche avant de servir.