

# Tofu croustillant au sésame

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

## INGRÉDIENTS

2 portions

<b>200 g</b>	de tofu ferme
<b>3 càs</b>	de graines de sésame
<b>300 g</b>	de patates douces
<b>6 càs</b>	d'huile de colza
<b>2 càs</b>	de farine de maïs
<b>100 ml</b>	<a href="#">Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman</a>
<b>3</b>	oignons nouveaux, coupés en rondelles
<b>1,5 càs</b>	<a href="#">Huile de sésame grillée Kikkoman</a>

## PRÉPARATION

### Étape 1

**200 g** de tofu ferme - **3 càs** de graines de sésame  
Couper le tofu en cubes de 2 cm et les sécher avec du papier absorbant ou les presser pendant un moment si vous avez le temps (voir conseil). Faire griller les graines de sésame dans une petite poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant fréquemment.

### Étape 2

**300 g** de patates douces - **3 càs** d'huile de colza  
Laver soigneusement les patates douces. Les couper en cubes d'environ 1 cm et les faire revenir dans un wok couvert avec l'huile de colza à feu moyen pendant environ 10 minutes.

### Étape 3

**2 càs** de farine de maïs - **3 càs** d'huile de colza  
Enrober le tofu de farine de maïs et secouer l'excédent. Placer les cubes de patate douce dans un bol et essuyer le wok avec du papier absorbant. Faire chauffer l'huile de colza et y faire frire le tofu pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

### Étape 4

**100 ml** [Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman](#) **3** oignons nouveaux, coupés en rondelles - **1,5 càs** [Huile de sésame grillée Kikkoman](#)  
Remettre les patates douces dans le wok. Ajouter la sauce Teriyaki Kikkoman au sésame et les oignons nouveaux, puis cuire pendant 1 minute. Saupoudrer de graines de sésame, mélanger et servir. Terminer en versant un filet d'huile de sésame Kikkoman.