

# Tofu Katsu au sésame et petits pois

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

Données nutritionnelles (par portion):  
**2407 kJ / 575 kcal**

Matières grasses: **20,5 g** Protéines: **21 g**  
Glucides: **75,5 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**100 g** de riz basmati  
**50 g** de petits pois verts  
**1 càc** de menthe hachée  
**2 càs** de jus de citron  
**1 càc** de zeste de citron râpé  
**1 pincée** de poivre  
**0,5** grenade (graines seulement)  
**180 g** de tofu  
**2 càs** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman  
**3 càs** de lait d'amande  
**1 càs** de féculé de pomme de terre  
**15 g** graines de sésame  
**20 g** de corn flakes  
**2 càs** d'huile d'olive  
**Sauce :**  
**2 càs** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman  
**2 càs** de sirop d'érable  
**1 càc** Huile de sésame grillée Kikkoman  
**1 càs** de ciboulette hachée

## PRÉPARATION

### Étape 1

Rincer le riz, ajouter le double de la quantité d'eau et faire cuire pendant 10 minutes. Faire cuire les petits pois jusqu'à ce qu'ils soient tendres et les mélanger avec le riz, la menthe hachée, le zeste de citron, le jus de citron, le poivre et les graines de grenade.

### Étape 2

Faire tremper le tofu dans un mélange de sauce soja sans gluten Kikkoman, de lait d'amande et de féculé de pomme de terre, puis saupoudrer de graines de sésame et de corn flakes écrasés. Faire frire dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que le tofu soit bien doré.

### Étape 3

Couper le tofu frit en tranches et le servir avec le riz et l'accompagnement.

Mélanger sirop d'érable, huile de sésame et ciboulette. Arroser le tofu avec ce mélange puis déguster.