

Pirogues d'endives avec tofu et chou braisés

durée totale **45 min.** 30 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson 30 min. temps de repos

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour les bateaux:

- 200 g** de tofu fumé coupé en petits cubes (environ. 0.5 cm x 0.5 cm)
- 60 ml** Fermentation naturelle sauce soja à teneur en sel réduite Kikkoman
- 500 g** de choucroute
- 15 ml** de vinaigre de cidre de pomme
- 30 ml** de sirop d'érable
- 15 ml** de jus de citron
- 2 g** de sel
- 2 g** de poivre noir fraîchement moulu
- 2 g** de cumin, selon le goût
- 150 g** de pomme, pelée et coupée en petits dés
- 200 g** d'oignon, pelé et coupé en petits dés
- 50 ml** d'huile de colza
- 630 g** d'endives belges

Pour la garniture:

- 100 g** de noix (noix de Grenoble, noix de cajou ou amandes) coupées grossièrement
- 20 g** de ciboulette ciselée
- 3 g** de piment émincé

PRÉPARATION

Étape 1

Faire mariner dans la sauce soja allégée en sel Kikkoman pendant 30 minutes.

Étape 2

Rincer la choucroute à l'eau froide et bien l'égoutter. Mélanger le vinaigre, le sirop d'érable, le jus de citron, le sel, le poivre et le cumin dans un bol. Ajouter la choucroute, le tofu mariné et la pomme pelée et coupée en petits dés. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étape 3

Faire revenir l'oignon dans l'huile de colza pendant 15 minutes. Ajouter l'oignon au mélange de choucroute et bien mélanger.

Étape 4

Laver et sécher les endives. Séparer les feuilles.

Étape 5

Hacher grossièrement les noix (ou les autres fruits à coque). Laver la ciboulette et la ciseler finement. Hacher finement le piment. Remplir les feuilles d'endive avec la farce de l'étape 3, et parsemer de noix, de ciboulette et de piment.