

Salade de poires au vin, haricots verts et tofu

durée totale **70 min.** 30 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour la salade:

- 240 g** d'oignons coupés en fines tranches
- 50 ml** d'huile de colza
- 1 litre** de bouillon de légumes
- 80 ml** Fermentation naturelle sauce soja à teneur en sel réduite Kikkoman
- 2 g** de poivre
- 1,6 kg** de pommes de terre à salade coupées en dés (2 x 2 cm)

Pour le glaçage du tofu:

- 720 g** de tofu nature, coupés en dés (2 x 2 cm)
- 100 g** de fécule de pomme de terre
- 100 ml** d'huile de colza

Pour la sauce au tofu:

- 50 ml** Fermentation naturelle sauce soja à teneur en sel réduite Kikkoman
- 50 ml** de sirop d'agave ou un autre édulcorant
- 100 ml** d'eau
- 20 g** de gingembre frais râpé
- 12 g** d'ail pressé

Pour servir:

- 1,2 kg** poires, épluchées et coupées en lamelles épaisses
- 100 ml** de vin rouge sec
- 40 ml** de sirop d'agave
- 800 g** de haricots verts (peuvent être congelés)

PRÉPARATION

Étape 1

Peler et couper les oignons en fines lamelles. Les faire revenir dans l'huile dans une grande poêle pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le bouillon de légumes, la sauce soja Kikkoman allégée en sel, le sel et le poivre.

Étape 2

Peler, laver et couper les pommes de terre en gros cubes. Les ajouter aux oignons et faire cuire pendant 25 minutes.

Étape 3

Couper le tofu en cubes. Le mettre dans un sac avec la fécule de pomme de terre et secouer pour enrober le tofu uniformément.

Étape 4

Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Ajouter le tofu et le faire frire environ 10 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Placer le tofu sur une assiette recouverte de papier absorbant et le laisser égoutter.

Étape 5

Préparer la sauce pour le tofu : ajouter la sauce soja Kikkoman allégée en sel, le sirop d'agave, l'eau, le gingembre râpé et l'ail écrasé dans un verre et mélanger bien.

Étape 6

800 g
80 g

d'edamames sans peau
de feuilles d'oseille rouge
(ou de persil) ciselées

Après avoir frit le tofu, verser la sauce dans la poêle et porter à ébullition. Ajouter le tofu et remuer jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé du glaçage. Faire cuire pendant environ 10 minutes.

Étape 7

Placer les poires dans une petite casserole, ajouter le vin et le sirop d'agave, puis faire cuire pendant 10 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

Étape 8

Laver et nettoyer les haricots verts. Les ajouter dans la poêle avec l'edamame et les pommes de terre. Faire cuire encore cinq minutes.

Étape 9

Servir les légumes sur une assiette avec le tofu glacé et les poires au vin. Garnir avec l'oseille rouge.