

Chou de Bruxelles/Blette et tofu sauce cacahuète

Ingrédients pour 12 portions :

- 900g chou de Bruxelles ou blette,
- 3 blocs de tofu (env. 1200 g en tout),
- 2 oignons,
- 6 gousses d'ail,
- 3 cm de gingembre
- 4 ½ cc. Beurre de cacahuète,
- 750ml eau + bouillon légumes,
- Sauce soja,
- Huile d'olive,
- Un peu de piment en poudre (optionnel)

Préparation :

1. Préparer les légumes et le tofu

Lavez et coupez les choux de Bruxelles en deux.

Lavez les blettes et détaillez-les en morceaux d'environ 1 cm (feuilles et côtes).

Émincez l'oignon et coupez le tofu en gros dés.

2. Saisir les ingrédients

Dans une cocotte, faites chauffer un filet d'huile. Ajoutez l'oignon émincé et laissez-le colorer doucement.

Incorporez ensuite les dés de tofu et faites-les dorer sur toutes leurs faces, en remuant de temps à autre.

Ajoutez enfin les choux de Bruxelles et les blettes, puis laissez-les saisir pour qu'ils prennent une belle coloration.

3. Préparer la sauce

Dans un bol, mélangez le beurre de cacahuète avec le bouillon chaud, le gingembre râpé, l'ail haché et la sauce soja.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Astuce : pour un plat plus relevé, ajoutez un peu de poudre de piment directement dans la cocotte avant d'incorporer la sauce.

4. Cuisson finale

Versez la sauce sur les légumes et le tofu lorsque ceux-ci sont bien dorés.

Laissez mijoter 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe généreusement les ingrédients.

5. La régalade

Servez chaud, tel quel ou accompagné de riz pour un plat complet et équilibré.

Bon appétit et à bientôt au Sapin vert !