



Tofu au gingembre et à l'orange

Préparation 25 MIN

Cuisson 15 MIN

Portions 4 à 6

Le succès de notre tofu Général Tao nous a amenés à créer ce plat en sauce. Le tofu marine vite, vite, vite dans un mélange de gingembre, d'ail, de marmelade et de sauce soya, pendant qu'on fait sauter les épinards — pas chers et rapides à cuire — et les graines de sésame dans l'huile. Le goût et la texture du tofu en font un régal. Coupée en triangles, la protéine végétale est joliment présentée dans l'assiette. À considérer quand on reçoit des amis végétariens!

Ingrédients

Sauce

- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange
- 45 ml (3 c. à soupe) de marmelade d'oranges
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
- 2 gousses d'ail, hachées

Tofu et épinards

- 300 g (12 tasses) de bébés épinards frais
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame
- 2 blocs de tofu ferme de 340 g (3/4 lb), éponges et coupés en triangles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon vert, coupé en julienne

Préparation

Sauce

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Réserver.

Tofu et épinards

2. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, cuire les épinards dans l'huile de sésame en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tombés, soit environ 3 minutes. Saler et poivrer. Égoutter puis transférer dans un bol de service. Parsemer des graines de sésame. Réserver au chaud.

3. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, cuire la moitié du tofu à la fois dans l'huile 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le tofu soit caramélisé. Réserver sur une assiette. Verser la sauce et porter à ébullition. Laisser mijoter 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Remettre le tofu dans la poêle et bien enrober de la sauce. Parsemer de l'oignon vert.

4. Servir le tofu avec la sauce, les épinards au sésame et du riz au jasmin, si désiré.