



VÉGÉTARIEN / TOFU

Brochettes de tofu soja caramélisé — healthy.lalou

Des brochettes végétariennes inspirées des tsukune : tofu ferme, courgette, ail, gingembre et féculé, dorés à la poêle puis nappés d'une sauce soja caramélisée.

6 brochettes

25 à 30 minutes

végétarien / tofu / brochettes / riz

Ingrédients

- 200 g de tofu ferme nature
- 150 g de courgette râpée
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail râpée ou hachée très finement
- 60 g de fécule de maïs, plus un peu si la pâte est trop collante
- Huile neutre pour la cuisson
- Quelques cuillères à soupe de sucre, quantité non précisée dans la vidéo
- Sauce soja, assez pour couvrir le sucre dans la poêle
- Poivre noir, généreusement au service
- Graines de sésame pour servir
- Riz blanc ou riz vapeur pour accompagner

Préparation

1. Émietter le tofu ferme nature avec les doigts dans un saladier.
2. Râper par-dessus la courgette, le gingembre frais et la gousse d'ail.
3. Ajouter la fécule de maïs et mélanger jusqu'à obtenir une pâte qui se tient.
4. Former 6 brochettes avec les mains légèrement mouillées. Si la pâte colle trop ou se tient mal, ajouter un peu de fécule.
5. Chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu vif.
6. Faire dorer les brochettes sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées, puis les réserver.
7. Dans la même poêle, à feu moyen, mettre quelques cuillères à soupe de sucre et couvrir avec de la sauce soja.
8. Attendre environ 30 secondes que le sucre fonde et que la sauce devienne brillante.
9. Remettre les brochettes dans la poêle et les enrober de sauce sur toutes les faces.
10. Servir sur du riz avec le reste de sauce, du poivre noir et un peu de sésame.

Notes cuisine

- La recette est végétarienne et peut être vegan si le sucre utilisé convient.
- Mouiller les mains aide beaucoup pour former les brochettes.
- La quantité de sucre et de sauce soja n'est pas donnée précisément : commence avec 2 à 3 c. à soupe de sucre et 4 à 5 c. à soupe de sauce soja, puis ajuste selon ton goût.

Pourquoi on aime

Des brochettes végétariennes inspirées des tsukune : tofu ferme, courgette, ail, gingembre et fécule, dorés à la poêle puis nappés d'une sauce soja caramélisée.

Vegan

Asiatique

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.