



Tofu poêlé à l'indienne

Ingrédients

1/4 tasse	huile de canola	65 mL
400 g	tofu ferme, coupé en cubes	2 tasses
1	oignon(s), haché(s) finement	200 g
2	courgette(s) zucchini, coupé(e)s en rondelles	260 g
1	poivron(s) vert(s), coupé(s) en lamelles de 7 mm	150 g
1 c.à soupe	poudre de cari	9 g
2 tasses	fèves germées de soja	140 g
2 gousses	ail, écrasé	
2/3 tasse	lait de noix de coco non sucré	170 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

Très facile

 Préparation
 10 min
 Cuisson
 25 min

0 à 2 \$ par portion

4 portions

Avant de commencer

Placer l'assiette de service au four à la température minimum pour y déposer le tofu et les légumes et les garder au chaud pendant la cuisson de la sauce.

Préparation

- Chauffer un peu d'huile dans une [sauteuse](#) ou un [wok](#) à feu moyen. Y [saisir](#) le tofu coupé en cubes, en brassant délicatement, 6-8 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré. Saler et poivrer. Retirer les cubes de la [sauteuse](#), les déposer dans un plat et [réserver](#) au chaud dans le four.
- Ajouter encore un peu d'huile dans la [sauteuse](#) à feu moyen, y faire [revenir](#) l'oignon finement haché. Couper les zucchini en rondelles, les poivrons en fines lamelles d'environ 7 mm; les faire [sauter](#) avec l'oignon 7-8 min en brassant de temps à autre. Ajouter une cuillerée à thé de cari et cuire 1 min en brassant. Ajouter les fèves germées, saler et cuire 2-3 min. Retirer du feu ce mélange et l'incorporer au tofu. [Réserver](#) au chaud dans le four.
- Ajouter le reste de l'huile dans la même [sauteuse](#) à feu moyen et y faire [revenir](#) l'ail écrasé 1 min en brassant, puis ajouter le reste du cari et cuire encore 1 min en brassant. Verser le lait de coco, mélanger et laisser [réduire](#) à feu très doux 2-3 min. Remettre le tofu et légumes dans la [sauteuse](#), en mélangeant bien avec la sauce au lait de coco et cari. Chauffer le tout quelques minutes et servir.

Observations

Il s'agit d'un mets de « cuisine fusion »: la technique de cuisson rapide à la chinoise est suivie ici par un assaisonnement indien.



Plus sur cette [recette de Tofu poêlé à l'indienne](#).
 Menus personnalisés avec produits frais