

Nems au tofu, julienne de légumes, roulade de verdure croquante, vinaigre de riz et soya

Recette pour 4 personnes

Description

Nems dans une feuille de laitue, avec du Tofu et une sauce au vinaigre de riz.

Attention la fraîcheur et au RDV.

L'astuce du chef

Les garnitures, comme la sauce peuvent varier comme bon vous semble.

Ingrédients

Tofu et légumes

- 1 Unité(s) Tofu
- 1 Unité(s) Carotte
- 0.50 Unité(s) Concombre
- 4 Unité(s) Radis
- 4 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Tête(s) Laitue boston

- Huile végétale
- Sel et poivre

Sauce

- 200 Ml Vinaigre de riz
- 0.50 Cuil. à thé Gingembre frais
- 10 Ml Sauce soya
- 15 Ml Huile de sésame grillé
- 2 Gousse(s) Ail haché

- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Tofu

Coupez le Tofu en 8 bâtonnets de 10 cm de long et 1 cm carré.

Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale, faites revenir les bâtonnets de Tofu sur toutes ses facettes.

Placez-les sur un papier absorbant et réservez-les.

Légumes

Épluchez les carottes, coupez des tronçons de 10 cm de long, passez-les à la mandoline avec la grille à julienne. Réservez la julienne dans une eau froide avec de la glace. Lavez votre concombre, détaillez des tronçon de 10 cm de long, passez-les dans la mandoline avec la grille à julienne. réservez la julienne dans une petite assiette. Nettoyez les têtes de radis, découpez des lamelles de 2 mm, ensuite détaillez une julienne au couteau. Réservez la julienne dans une eau froide avec de la glace. Lavez puis effeuillez la coriandre et la laitue Boston. Lavez puis ciselez grossièrement l'oignon vert en sifflet.

Sauce

Passez le gingembre frais à la Microplane, placez la purée de gingembre dans un bol. Ajoutez tous les autres ingrédients dans le bol, bien mélanger à l'aide d'un fouet. Rectifiez l'assaisonnement en poivre essentiellement.

Montage des Nems

Placez une belle feuille de laitue sur votre plan de travail, déposez dessus vos différents légumes en julienne et autres. Quelques feuilles de coriandre fraîche, un bâtonnet de Tofu, roulez la feuille de laitue de manière à emprisonner toute sa garniture. versez de la sauce de vinaigre de riz dans une saucière, il ne vous reste plus qu'à déguster.

Bon appétit!