

Pavé de tofu soya et érable, bok-choys sautés au sésame et hummus aux betteraves

Recette pour 4

Description

Un plat végétarien, aux saveurs d'ici, un sirop d'érable accompagnera le tofu et lui donnera une légère caramélisation.

L'astuce du chef

Pour une recette non végétarienne, utilisez un beau pavé de poisson blanc par exemple.

Ingrédients

Le tofu

- 1 Lb Tofu
- 75 Ml Vinaigre de riz
- 100 Ml Sauce soya
- 50 Ml Huile de sésame grillé
- 1 Cuil. à soupe Gingembre moulu
- 2 Cuil. à soupe Poudre d'ail
- 2 Cuil. à soupe Miel

Bok-choys

- 8 Unité(s) Bok choy
- 2 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et blanc
- 50 Ml Huile de sésame grillé

Hummus de betterave

- 1 Boite(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 2 Petit(e)(s) Betteraves
- 50 Ml Eau
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 0.25 Tasse(s) Tahini
- 1 Unité(s) Jus de lime

Préparation

- Temps de préparation **45.00 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **500.00 F°**

Mise en place

Épluchez et cuire les betteraves dans une eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres et cuites.

Égouttez et rincer la boîte de pois chiches.

Coupez les bok-choys en deux sur la longueur si ils sont trop gros.

Le Tofu

Le Tofu

Coupez le tofu en 8 pavés.

Dans un cul de poule, mélangez tous les autres ingrédients de la marinade. Marinez entre 30 minutes et toute la nuit.

Au moment de la cuisson, Mettez les pavés au four sur une plaque allant au four munie d'un papier parchemin à 500°F 10-15 minutes. Gardez le restant de la marinade pour la sauce.

La sauce

Réduire le reste de la marinade pour obtenir l'onctuosité souhaitée.

Les Bok-choys

Cuire les Bok-Choys dans une eau bouillante salée pendant 2 minutes. Les déposer dans un bol d'eau glacée pour stopper la cuisson et préserver leur couleur (Chlorophylle).

Dans une poêle, chauffez l'huile de sésame, y mettre les graines de sésame et cuire pendant 2 minutes, ensuite, ajoutez les bok-choys, chauffez-les pendant environ 1-2 minutes, ajoutez sel et poivre.

Hummus de betterave

Coupez les betteraves en petits cubes. Dans un Vitamix, ajouter tous les ingrédients sauf le tahini, mélangez jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Transférez le mélange dans un cul de poule et ajouter le tahini à l'aide d'une maryse. Assaisonnez de sel et poivre.

Dressage

Faire une belle virgule dans le fond de l'assiette avec le hummus aux betteraves, déposez dans le creux de la virgule les bok-choys, le tout couronné de nos délicieux pavés de tofu, finir avec la sauce sur l'ensemble. Y ajouter des belles pousses en finition.

Bon appétit!