

# Tofu et chou-fleur Général Tao, sauce aigre-douce à l'ananas, riz parfumé à la lime Kaffir

Recette pour 4 personnes / 12 tapas

## Description

Morceaux de chou-fleur et tofu croustillants et enrobés d'une sauce riche en saveurs! Le tout avec des légumes au wok et un riz parfumé.

## Ingrédients

### Tofu et Chou-fleur

- 250 Gr Chou-fleur
- 250 Ml Mélange à tempura
- 160 Ml Eau froide
- 150 Gr Tofu ferme
- 20 Feuille(s) Coriandre
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame

### Sauce aigre-douce

- 10 Gr Gingembre frais
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Pincée(s) Flocons de chili
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 50 Gr Cassonade
- 40 Ml Sauce hoisin
- 40 Ml Sauce soya
- 40 Ml Vinaigre de riz
- 65 Ml Jus d'ananas
- 100 Ml Bouillon de légumes
- 125 Gr Ananas
- 1 Cuil. à soupe Féculé de maïs

### Riz

- 250 Ml Riz basmati
- 375 Ml Bouillon de légumes
- 4 Unité(s) Feuille(s) de lime kefir

### Légumes

- 4 Unité(s) Oignon vert
- 200 Gr Poivron rouge
- 150 Gr Carotte

## Préparation

- Temps de préparation **50 mins**
- Préchauffez votre **Friteuse** à **375 F°**

### Mise en place

Hachez l'ail et le gingembre. Coupez le chou-fleur en bouquet, coupez le tofu en cube.

Ébouillantez le chou-fleur dans une eau salée, 1 à 2 minutes, égouttez et rafraîchir, déposez sur un linge.

Taillez en julienne la carotte et le poivron.

Séparez l'oignon vert en 2 parties (le blanc et le vert) avant de le tailler finement : la partie blanche servira pour le wok (voir plus bas) et le vert pour la garniture.

Faites de petits cubes avec l'ananas frais.

## Riz

Chauffez le bouillon avec les feuilles de lime jusqu'à atteindre l'ébullition. Rincez le riz à l'eau froide 2 fois. Ajoutez le riz au bouillon, brassez et contrôlez la température pour ne garder qu'un frémissement. Couvrez et laissez cuire 14 minutes. Faites reposer 5 minutes supplémentaires avant de servir.

## Sauce aigre-douce

Dans une casserole, chauffez l'ail et le gingembre dans l'huile de sésame jusqu'à sentir une légère coloration. Ajoutez-y le vinaigre de riz, la cassonade et les flocons de chili. Une fois que le vinaigre a réduit un peu, ajoutez le reste des ingrédients de la sauce (sauf la fécule de maïs) et portez à ébullition. Dans un petit bol, mélangez la fécule de maïs avec 30 ml d'eau, puis versez-la dans la casserole tout en brassant. Faites réduire la sauce pour obtenir la consistance désirée.

## Tofu et chou-fleur

Commencez par bien assaisonner le tofu et le chou-fleur de sel et de poivre. Passez-les dans la tempura, faites-les frire jusqu'à ce qu'il ait une belle coloration.

Transférez sur un papier absorbant, gardez au chaud.

## Wok de légumes

Chauffez le wok avec un filet d'huile végétale, faites-y sauter la julienne de carotte et poivron pendant quelques instants. Ajoutez-y le blanc des oignons verts et continuez à cuire un peu. Servez sur le riz.

## Montage

1/Vous pouvez utiliser une assiette traditionnelle, recouvrir le riz du tofu, des choux-fleur et de la sauce.

**Bon appétit!**