

Tofu poêlé au soja



Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 500 g de tofu ferme
- 1 filet d'huile de sésame toasté
- ½ botte de persil ciselé
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame

Pour la marinade

- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 10 cl de sauce soja
- 10 cl de jus de pomme
- 2 cuillerées à soupe de sirop d'agave

Egouttez le tofu. Coupez-le en lamelles d'environ 1cm d'épaisseur puis chaque lamelle en 2 ou 3 selon la longueur.

Dans un récipient creux, préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Plongez les rectangles de tofu dans cette marinade. Laissez mariner au frigo pendant environ 20 minutes. Egouttez en gardant la marinade. Chauffez l'huile dans une poêle et faites poêler le tofu 2 à 3 minutes de chaque côté. Versez la marinade. Retirez la poêle du feu. Saupoudrez de graines de sésame et de persil.