

Tofu général tao

www.ricardocuisine.com/requete/5675-tofu-general-tao

Portions : 4

Préparation : 25 min.

Cuisson : 15 min.



Recettes des
ateliers-bouffes
de la
Maison des jeunes
L'Envol
de Sainte-Foy

Ingrédients

Sauce

- ✓ 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de poulet ou de légumes
- ✓ 60 ml (1/4 tasse) de cassonade
- ✓ 30 ml (2c. à soupe) de sauce soya
- ✓ 30 ml (2c. à soupe) de vinaigre de riz
- ✓ 30 ml (2c. à soupe) de ketchup
- ✓ 5 ml (1c. à thé) de fécule de maïs
- ✓ 5 ml (1c. à thé) de sambal oelek

Sauté

- ✓ 1 paquet de 454g (1 lb) de tofu ferme (tofu de la Soyarie), coupé en cubes et bien épongé
- ✓ 30 ml (2c. à soupe) de fécule de maïs
- ✓ 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- ✓ 4 oignons verts, hachés finement
- ✓ 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais haché finement
- ✓ 2 gousses d'ail, hachées finement
- ✓ Sel et poivre

Accompagnements

- ✓ 1 brocoli coupé en bouquets, cuit à la vapeur
- ✓ Riz cuit vapeur

Préparation

Sauce

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

Sauté

2. Dans un grand bol, mélanger le tofu avec la fécule. Les secouer pour en retirer l'excédent. Réserver sur une assiette.

- 3. Dans un wok, chauffer l'huile. Frire la moitié du tofu à la fois, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Saler et poivrer. Retirer le tofu du wok à l'aide d'une écumoire et réserver sur une assiette tapissée de papier absorbant.**

- 4. Dans le wok, faire revenir les oignons verts, le gingembre et l'ail de 1 à 2 minutes. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter la sauce et porter à ébullition en remuant. Ajouter le tofu et poursuivre la cuisson en remuant pour le réchauffer et bien l'enrober de sauce. Servir immédiatement sur du riz. Accompagner de brocoli.**