WALA
Arzneimittel

Salade de vermicelles, sésame et tofu

par Bettina Breiter

Pour 4 personnes, préparation : 50 minutes

Ingrédients :
400 g de tofu
4 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. de vinaigre de riz
1 c. à s. d'huile de sésame
1 œuf
100 g de graines de sésame (blanc et/ou noir)
3 c. à s. d'huile d'arachide

1 concombre
2 carottes
4 c. à s. d'huile de noix de cajou
½ bouquet de menthe
1 citron vert

200 g de vermicelles
5 dl d'eau

Sauce :
2 gousses d'ail
¼ de piment
3 c. à s. de lait de coco
1 c. à s. de pâte de curry rouge
3 c. à s. de beurre de cacahuète
Jus d'½ citron vert
2 traits de sauce au poisson

Préparation :

1. Couper le tofu en morceaux. Mélanger la sauce soja, le vinaigre de riz et l'huile de sésame, puis verser le tout sur le tofu. Laisser mariner environ 30 minutes.
2. Pendant ce temps, couper le concombre en rondelles et/ou en lamelles ainsi que les carottes en fines lamelles. Hacher les noix de cajou et la menthe. Couper le citron vert en quartiers.
3. Pour la sauce, passer les gousses d'ail au presse-ail et épépiner le piment avant de le hacher finement. Les incorporer au reste des ingrédients et assaisonner à son goût.
4. Fouetter un œuf dans une assiette. Verser le sésame dans une deuxième assiette. Tremper le tofu mariné d'abord dans l'œuf, puis dans les graines de sésame. Faire revenir le tofu ainsi pané dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Cuire les vermicelles en suivant les instructions de la marque ; les rincer à l'eau froide.
6. Disposer le tout dans quatre grands bols, servir et savourer !

À propos de Bettina Breiter :
Bettina Breiter aime passionnément cuisiner et manger. Elle gère depuis 3 ans avec succès son blog culinaire « Steamhaus » (« La maison de la vapeur »). Ses recettes sont spécialement adaptées aux fours à vapeur, mais peuvent être reproduites avec les méthodes de cuisson traditionnelles. Si vous parlez allemand, rendez-lui visite sur : www.steamhaus.ch