

Tofu Thaï sauce spicy tahini

Couscous de chou-fleur aux épices

Ingrédients

Pour le tofu :

200g de tofu, coupé en gros tubes
1 brocolis, coupé en fleurettes
2 poireaux, coupé en tronçons
1 fenouil, coupé en lanières
2 poignées d'épinards frais, lavés
1 gousse d'ail, épluchée
Huile de coco Bio

Pour le couscous :

1 chou-fleur entier, lavé et coupé en fleurettes
2 c. à s. d'huile de coco Bio
1 c. à s. d'un mélange d'épices Thaï
2 c. à c. de curcuma en poudre
2 c. à s. de piments séchés

Pour la sauce :

100g de tahini
1 verre d'eau
2 c. à s. huile de sésame
2 c. à s. Sriracha
2 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de vinaigre de riz
1 gousse d'ail, écrasée
1 c. à c. de gingembre frais, râpé

Préparation

Préchauffez le four à 150°.

1. Pour la sauce mélangez tous les ingrédients dans un bol et réservez.
2. Mixez le chou-fleur (avec sa tige) dans un mixeur par petites pulses, il faut que le chou-fleur soit grossièrement haché et pas trop petit. Répétez l'opération plusieurs fois en réservant le contenu dans un bol, car il est difficile de mettre tout le chou-fleur en une fois.



3. Placez le couscous de chou-fleur dans un grand bol et ajoutez l'huile de coco, le mélange d'épices Thaï, le curcuma, les piments séchés et assaisonnez de sel. Mélangez bien le tout délicatement afin d'enrober toutes les saveurs.
4. Déposez le couscous de chou-fleur sur une plaque recouverte de papier cuisson. Cuire au four à 150° pour 15 minutes. Après ces 15 minutes, éteignez le four et laissez le couscous à l'intérieur le temps de finir le reste de la recette.

Pendant la cuisson du couscous :

5. Dans un wok chauffé avec 1 c. à s. d'huile de coco faire revenir l'ail et les poireaux pour 5 minutes à feu moyen en tournant régulièrement.
6. Ajoutez le brocoli et le fenouil coupés et cuire pour 10 minutes en tournant régulièrement.
7. Retirez les légumes du wok et réservez-les dans un bol.
8. Ajoutez 1 c. à s. d'huile de coco et faire revenir le tofu jusqu'à brunissement. Tournez-le régulièrement afin de ne pas le faire brûler d'un côté, à peu près 10 minutes.
9. Ajoutez les légumes préalablement cuits, la sauce et les épinards frais. Cuire à feu doux pour 5 minutes en mélangeant délicatement et régulièrement.

Sortez le couscous de chou-fleur du four et servez avec le tofu aux légumes.

