

Tofu aux sésames, côte de bette à l'ail, riz basmati

Ingrédients (2 pers.)

- 200g de riz basmati
- 2 côtes de bette
- 230g de tofu nature
- 2 c.s. de sauce soja sucré ou miel
- 1 c.s. de sauce soja
- 1 ½ c.s. de vinaigre de riz
- 1 ½ c.s. d'huile de sésame
- 1 c.s. de gingembre râpé
- 1 ½ gousse d'ail
- Des graines de sésame
- De l'huile végétale pour la cuisson (olive, arachide, colza...)

Préparation

1. Lavez et coupez les côtes de bettes. Dans une poêle chauffée à l'huile d'olive, faites revenir l'ail et ajoutez les côtes de bettes. Faites cuire à feu doux pour 20min environ.
2. Lancez la cuisson du riz basmati, en suivant les instructions.
3. Dans un bol, mélangez les sauces soja, le vinaigre, le gingembre et l'huile de sésame. Réservez.
4. Mettez des graines de sésame dans une assiette.
5. Découpez le tofu en cubes et plongez-les dans le mélange de sauce. Badigeonnez-les bien de chaque côté. Recouvrez-les de graines de sésame, de chaque côté, cubes par cubes.
6. Dans un poêle, chauffez l'huile végétale (elle doit être bien chaude). Faites cuire les cubes de tofu de chaque côté délicatement pour ne pas casser la croute de sésame.
7. Servez le soja avec les côtes de bettes et le riz basmati.