**[Général Tao Vegan](https://auxcasserolesgourmandes.wordpress.com/2015/01/26/general-tao-vegan/)**

**La sauce**

1/4 tasse de bouillon de légumes

1/4 tasse de cassonade

2 c. à soupe de sauce soya ou tamari

2 c. à soupe de vinaigre de riz

2 c. à soupe de kecap manis

1 c. à thé de fécule de maïs

1 c. à thé de harissa

**Le sauté**

1 paquet de tofu ferme coupé en cubes

2 c. à soupe de fécule de maïs

1/4 tasse d’huile d’olive

4 oignons verts hachés finement

1 c.à thé de gingembre frais haché finement

2 gousses d’ail

sel et poivre

1 oignon coupé en petits morceaux

1. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients et réserver.

2. Éponger le tofu avec un linge avant de le couper en cubes.

3. Saupoudrer les cubes de tofu de la fécule de maïs. Bien imbiber les cubes de fécule. La fécule permet au tofu d’être vraiment sec.

4. Dans un wok ou une poêle, chauffer l’huile. Frire le tofu jusqu’à ce qu’il soit légèrement doré. Cette étape peut être longue, mais essentielle pour la texture recherchée. Saler, poivrer. Ajouter de l’huile au besoin.

5. Retirer le tofu lorsque prêt. Enlever l’excédent d’huile avec du sopalin

6. Dans la même poêle ajouter les oignons, l’ail et le gingembre.

 Ajouter de l’huile au besoin. Cuire pendant 2 minutes.

7. Ajouter la sauce et amener à ébullition. Ajouter le tofu.

Remuer et servir sur du riz avec des légumes cuits à la vapeur. (carottes, poivrons, bok choy…)

Pad thaï

- 200 g de [nouilles de riz](http://recettes.de/pates%22%20%5Ct%20%22_blank)

- 2 œufs

- 1 bocal de pousses de [haricots mungo](http://recettes.de/haricots-mungo%22%20%5Ct%20%22_blank)

- 2 gousses d’[ail](http://recettes.de/ail%22%20%5Ct%20%22_blank) haché

- 2 [oignons](http://recettes.de/oignons%22%20%5Ct%20%22_blank)

- [coriandre](http://recettes.de/coriandre%22%20%5Ct%20%22_blank)

- 3 cuil. à soupe de [noix de cajou](http://recettes.de/noix-de-cajou%22%20%5Ct%20%22_blank)

- 3 cuil. à soupe d’huile de tournesol

- 3 cuil. à soupe de sucre Muscavado

- 4 cuil. à soupe de [sauce soja](http://recettes.de/sauce-soja%22%20%5Ct%20%22_blank)

- le jus d’1 [citron vert](http://recettes.de/citron-vert%22%20%5Ct%20%22_blank)

Porter une casserole d’eau salée à ébullition puis hors du feu, y plonger les nouilles de riz selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et réserver.

Emincer les oignons et battre les œufs. Faire cuire ces derniers en omelette fine dans une poêle et la détailler en lamelles.

Dans une sauteuse, faire chauffer l’huile vivement, et y faire sauter l’ail. Y ajouter les nouilles, puis les ingrédients de la sauce (, sauce soja, jus de citron et sucre). mélanger et ajouter l’omelette, l’oignon, les germes de soja et les noix de cajou grossièrement concassées.

Faire sauter le tout 1 minute, parsemer de coriandre et servir aussitôt.