**Recettes de tofu thaï**

 **Tofu Sauté (1)**

Marinade:
1 bloc de *tofu* ferme en cube

de la sauce *tamari* ou soya

Sauce:
1 càt de baie de *coriandre*

1 càt de graine de *cumin*
1 bouquet de *coriandre fraîche*

1 poivron vert

zeste d'une *lime*
1 boïte de lait (ou *crème) de coco* (env500 ml)
1 càS de sauce tamari
1 càS de *cassonade*
un peu d'huile
Mettre dans un bol le tofu en dés avec assez de tamari pour enrober chaque cube.

Laisser mariner le temps de préparer la sauce.

Moudre les grains (ou utiliser déjà moulu )
Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et les mélanger jusqu'à ce que vous obteniez une sauce verte mais qu'il y ait encore de petits morceaux de coriandre fraîche.
Faite sauter le tofu dans un peu d'huile sur chaque face, puis ajouter la sauce.

Laisser réduire le tout à la moitié.
Servir avec des vermicelles d'haricot mungo ou de riz ou bien avec du le riz de votre choix.

**Tofu sauté thaï à l’orange**

- 1/2 bloc de *tofu ferme*
-1/2 *courgette*

- 1 pied de *brocoli*
- 1 *oignon*

- 3 gousses d'ail
- 3 centimètres de *gingembre* (au goût)
- 1/2 tasse de *noix de cajou* rôties
- 1 *orange* (vous pouvez la peler ou choisir de laisser la pelure).

 **Sauce:**

- 2 Cuillères à soupe de *pâte de piments thailandaise*
- 1 Cas. de vinaigre de riz

- 2 cas de sauce soja
- 1/4 tasse d'eau

 - 1 Cas de fécule de maïs

 Coupez les légumes grossièrement.

Faire griller l'ail, le gingembre et les oignons. Puis, ajouter les légumes, oranges et tofu (mettez tout ce qui vous tombe sous la main! Du poivron rouge, des bébés maïs, des ananas sont aussi bons) et faire sauter 2-3 minutes. Dans un verre, mélanger les ingrédients pour faire la sauce (l'eau doit être froide) et bien brasser.

Puis, verser dans le Wok avec les légumes et faire mijoter 30 secondes, afin que la sauce devienne épaisse.

**Fricassée de tofu thaï aux légumes**

-450 g *tofu ferme* coupé en dés
-1 *oignon* coupé en dés
-1 *courgette* moyenne coupée en dés
-1 *poivron* rouge coupé en dés
-1 gousse d'ail hachée
 sel poivre
-1 c. à soupe *gingembre* râpé
-2 c. à soupe sauce soya foncée
-1 c. à thé *sucre*
-2 *oignons verts* ciselés
-Quantité suffisante d'huile pour la friture

Dans un wok, chauffer l'huile et frire le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré.

 Retirer et réserver sur du papier absorbant.
Dégraisser le wok, faire sauter l'oignon, la courgette et le poivron.

 Incorporer le tofu, le sel, le poivre, la sauce soya et le sucre.

Au service garnir d'oignons verts.