***Sauté de tofu aux légumes et lait de coco***

250 g de Tofu nature

2 poivrons 4 tomates 2 oignons

250 ml de lait de coco

1 c à café curry 1 c à café gingembre moulu Sel

Dans une poêle chaude, faire revenir l’oignon émincé 2’. Ajoutez les tomates et les poivrons coupés.

 Mouillez avec un peu d’eau puis faites revenir 5 min

Versez le tofu en petits dés dans la poêle.

Ajoutez curry, gingembre , sel, lait de coco mélangez. Couvrez et faites cuire 15’à feu doux en remuant .

***Wok de tofu coco-curry-s*** (+ riz ou pâtes)

-150 g de tofu ferme nature  
-150 g de pâtes (ici escargots…) ou riz basmati  
-1 oignon -sauce soja huile d’olive  
-130 ml de lait de coco  
-2 c à c de curry + 1 c à c de gingembre en poudre + 2 c à s de graines de sésame grillées

Couper le tofu en cube et faire mariner dans un peu de sauce soja ( 4 c à s). Laissez poser 15 à 20 mins au frais.

Pendant ce temps, faites bouillir une grande quantité d’eau qui servira à cuire les pâtes (ou le riz).

Faire revenir l’oignon émincé dans un peu d’huile d’olive.

Une fois votre tofu mariné, retirez la sauce soja et ajoutez les graines de sésame. Secouez le tout dans un petit bol ! Ils vont coller aux cubes de tofu.

Ajoutez ces cubes aux oignons et faites-les revenir 5 min. Ajoutez curry, gingembre et lait de coco. Faites réduire 10 min à feu doux, égouttez-les et mélangez le tout.

# *Wok de tofu au miel, poivrons et oignons* ( + nouilles chinoises)

# 1 bloc de 250 g de tofu nature – 1 paquet de 250 g de nouilles chinoises aux œufs - 1 [poivron](http://www.marmiton.org/Pratique/Fruits-Et-Legumes_le-poivron_1.aspx) vert 1 poivron rouge – 2 [échalotes](http://www.marmiton.org/Pratique/Techniques-Culinaires-Video-Cuisine_echalotes.aspx) une botte d’[oignons](http://www.marmiton.org/Pratique/Techniques-Culinaires-Video-Cuisine_oignon.aspx) verts

# - 4 gousses d’[ail](http://www.marmiton.org/Magazine/Diaporamiam_l-ail-une-decision-de-couple_1.aspx) – [coriandre fraîche](http://www.marmiton.org/Magazine/Herbes-Folles_zoom-sur-la-coriandre_1.aspx) [gingembre](http://www.marmiton.org/Magazine/Tendances-Gourmandes_le-gingembre-chaud-devant_1.aspx) frais - 1 poignée d’amandes entières – sauce [soja](http://www.marmiton.org/Magazine/Tendances-Gourmandes_vive-le-soja_1.aspx) – miel - [poivre](http://www.marmiton.org/Magazine/Plein-D-Epices_poivres_1.aspx) au moulin.

# *La* [*Marinade*](http://www.marmiton.org/Magazine/Tendances-Gourmandes_marinades_1.aspx) *du tofu* : dans un plat creux, mettre 6 à 8 cuils à soupe de sauce soja. Hacher un morceau de gingembre puis éplucher et hacher l’ail, ajouter. Ciseler 3 oignons verts, les ajouter, puis poivrer. Couper le tofu en dés, mettre dans la marinade, ajouter 2 cuil à s de miel, bien mélanger. Laisser reposer pendant 2 heures

# *La Marinade des légumes* : Laver et couper les [poivrons](http://www.marmiton.org/Pratique/Fruits-Et-Legumes_le-poivron_1.aspx) , l’[oignon](http://www.marmiton.org/Pratique/Techniques-Culinaires-Video-Cuisine_oignon.aspx) et le piment vert. Les ciseler en fines lanières, puis les mettre à mariner dans 4 cuill à soupe huile d’olive + 2 cuil à soupe de soja + poivre. *La cuisson :* Dans un wok, faire dorer poivrons, oignon et piment. Retirer, réserver. Dans une cocotte, porter à ébullition un grand volume d’eau, faire cuire la moitié des nouilles chinoises 2 min. Egoutter. Faire sauter le tofu dans le wok huilé (doré). Ajouter les légumes, puis les nouilles. Faire sauter le tout, avec le reste de la marinade du tofu, 5 à 6 minutes. Dresser dans les assiettes, en parsemant de [coriandre](http://www.marmiton.org/Magazine/Plein-D-Epices_coriandre_1.aspx) fraîche hachée et d’amandes concassées.

***Nouilles sautées aux haricots mange-tout et au tofu fumé (vegan)*** (4 personnes)250 g de nouilles chinoises  
750 g de haricots mange-tout  
100 g de tofu fumé  
2 belles poignées de noix de cajou  
1 cs d'huile de sésame

Faire cuire les nouilles. Égoutter.

Effiler et nettoyer les haricots, les faire cuire 15 min à la vapeur. Détailler le tofu fumé en dés.

Dans une sauteuse ou un wok, faire revenir dans l'huile de sésame sur feu moyen le tout .. Servir sans attendre.

***Sauté de tofu fumé aux épinards, sauce soja et lait de coco, nouilles chinoises***  (2 personnes)  
Un rouleau de tofu fumé  
200g d'épinards surgelés  
de la sauce soja  
100ml de lait de coco  
mélange d'épices asiatiques  
jus d'1 citron vert  
huile de sésame  
une gousse d'ail écrasée  
des nouilles chinoises

Faire mariner le tofu dans sauce soja et ail 1/2h .   
Faire chauffer l'huile de sésame dans le wok. Ajouter le tofu sans la sauce, faire revenir quelques minutes. Ajouter les épinards décongelés, bien remuer,   
ajouter 1 CS de marinade, les épices, le jus de citron et le lait de coco. Laisser épaissir. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes. Mélangez-les au reste de la marinade, et faites les sauter dans le wok, sans le tofu, avant de servir.