**Tofu cacahuètes champignons**
250 g de tofu
1 gros oignon haché
2 CS de cacahuètes non salées
4 champignons
huile de sésame huile neutre sauce soja

**Pour la sauce saté :** 2 CS bien bombées de purée de cacahuète (non sucrée)
2 CS vinaigre de riz 1 gousse d’ail gingembre

Faire mariner le tofu en dés  dans 2 c à s de sauce soja,

 2 c à s d’huile de sésame et le gingembre (1/2h)

Faire dorer les cacahuètes pilées à la poêle. Réserver. Hacher l’oignon. Trancher les champignons.

Faire dorer 1 mn à feu vif le tofu mariné dans 1 CS huile sésame et 1 CS huile neutre.

Ajouter oignon et champignons, cuire quelques minutes.

Préparer la sauce : ail, gingembre haché, 15cl d’eau : elle doit être liquide car elle épaissit beaucoup à la cuisson.

Retirer la poêle du feu et ajouter la sauce. Mélanger et réchauffer un court instant en surveillant la consistance (elle épaissit très très vite)

Saupoudrer de cacahuètes grillées et servir avec du riz

**Poêlée champignons et tofu** Pour 4

300 g de [tofu](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/188/tofu.shtml) 250 g de champignons de Paris

2 oignons 1 gousse d'ail

1 cuillère à [café](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/236/cafe.shtml) de [gingembre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/209/gingembre.shtml) en poudre

3 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe d'huile de [sésame](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-sesame)

1 cuillère à soupe de [vin](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-vin) de [riz](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/233/riz.shtml)

2 cuillères à soupe de [sauce](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-sauce) soja Poivre

1 Epluchez les oignons et l'ail et émincez-les finement. Coupez le tofu en cubes. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles.

2 Faites chauffer 2 cuil à s d'huile dans une poêle et faites cuire les cubes de tofu jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez-les sur une assiette.

3 Faites revenir les oignons et l'ail. Ajoutez le gingembre puis les champignons et laissez cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau des légumes.

4 Versez le vin de riz, la sauce soja, poivrez et remettez le tofu. Couvrez et laissez [mijoter](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/86/mijoter.shtml) 10 minà feu doux.

**Pâtes végétariennes au tofu grillé et champipis** *Pour 1 personne :*

 50 à 100g de nouilles chinoises ou vermicelle de riz- 100g de tofu ferme

1 petite boite de champignons de Paris

2 cas de crème fraîche (ou de soja) –

3 cas de marinade pour le tofu (sauce soja ou tomate) - huile neutre - sel/poivre,

germes de soja,

poireaux (cuits à la vapeur)

poivron (facultatif),

curry (facultatif),

persil, ciboulette, fêta ou mimolette en petits dés,

 mélange de graines germées : alfafa, moutarde, radis...

 ***Préparation du tofu grillé***. Tranchez votre tofu en allumettes Mettez-les dans un ramequin, ajoutez votre marinade. Laissez mariner 10 minutes.

Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet . Les égoutter et les réserver au chaud. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile. Ajoutez les allumettes de tofu. Faites-les griller à feu doux quelques minutes. Lorsque le tofu est grillé, ajoutez les champignons égouttés et la crème. Mélangez et laissez sur le feu 2 minutes. Salez.

Rajoutez dans la poêle les pâtes cuites, avec la sauce tofu. Réchauffez quelques minutes sur feu doux. Dégustez ! Bas du formulaire

Haut du formulaire

Bas du formulaire

Haut du formulaire

Haut du formulaire

Bas du formulaire