

## **Wok de légumes sauce soja, tofu mariné végétarien**

Pour 8 personnes

Fait par : **TON That Khoa bts1mhr2**

Le : 15/02/19

Source recette : Livre et Internet



### **1. LEGUMES DE SAISON:**

300 g de carottes  
400 gr de chou chinois  
200 gr de pousses de soja  
400 g de céleri branche ou rave  
200 g de shiitake  
50 g de champignons chimanji  
5 cl d'huile de pépins de raisin  
20 g d'ail  
150 g d'oignon rouge  
10 g de gingembre frais  
½ botte de coriandre  
Pm piment oiseau  
Sel fin, poivre moulu

Eplucher et laver tous les légumes  
Equeuter la coriandre.  
Hacher le gingembre, le piment et l'ail  
Tailler en julienne le chou chinois, le céleri rave.  
Emincer ou tailler le plus finement possible tous les légumes pour facile

Dans un wok avec un filet d'huile, faire suer l'oignon rouge et ail haché avec une pincée de sel. Ajouter les légumes dans l'ordre de cuisson des temps de cuisson le plus long au plus court

Ajouter ensuite les champignons, le chou chinois, les pousses de soja et bien mélanger le tout avec la sauce Teriyaki.  
Poser l'ensemble au fond de l'assiette en dôme

### **2. SAUCE TERIYAKI :**

5 cl de sauce soja 3 cl  
5 cl de sauce d'huître  
5 cl de miel  
Pm de gingembre moulu  
Pm de Piment d'Espelette moulu  
10 cl de vinaigre de riz

Fondre le miel et ajouter les autres ingrédients.

Utiliser cette sauce pour assaisonner les légumes et en accompagnement

### **3. TOFU MARINE:**

300 à 400 g de tofu ferme  
2 gousses d'ail,  
1/10 de piment oiseau  
5 cl de sauce soja  
5 cl d'huile de pépins de raisin

Détailler le tofu en tranches. Assaisonner le tofu avec, ail et piment haché et sauce soja. Au moment de servir, sauter les tranches de tofu et les disposer sur les légumes

*Possibilité de faire également des beignets de tofu en les panant avec œuf et la chapelure.*

### **4. FINITIONS DRESSAGE :**

1/5 botte de Coriandre fraîche  
50 gr de noisettes  
1 Oignon rouge  
Sel fin, poivre du moulin

Concasser les noisettes. Ciseler la coriandre.

Frirer les rondelles d'oignons et disposer sur les légumes