

BROCHETTES tofu et poivrons sauce arachides



De: Coop La Manne

Marinage : 20 minutes

Temps de cuisson : 4 à 5 minutes

Instructions

Avant de commencer:

Tremper au préalable les brochettes en bois dans l'eau pendant 15 minutes, pour éviter qu'elles ne brûlent.

1:

Presser la moitié des gousses d'ail et les mettre dans un bol. Y verser la moitié de la sauce soja et l'huile de sésame. Couper le tofu en bouchées et les mettre dans le bol. Bien mélanger, couvrir, et laisser sur le comptoir environ 20 minutes.

2:

Préparer la sauce aux arachides : hacher finement les échalotes et les gousses d'ail restantes. Mettre le tout dans un petit bol. Y ajouter le vinaigre, la sauce soja restante, le sucre, le beurre d'arachide et le piment de Cayenne. Bien mélanger le tout.

3:

Égoutter le tofu et l'enfiler sur les brochettes en l'alternant avec les poivrons. Badigeonner avec l'huile de canola et les déposer sur la grille chaude dans le four sous le gril. Cuire 4 à 5 minutes, en tournant les brochettes, jusqu'à ce que les morceaux soient dorés et croustillants.

Ingrédients

2

Gousses d'ail

1-1/2 cuillère à table

Sauce soja

1/2 cuillère à thé

Huile de sésame grillé

80 grammes

Tofu ferme, coupé en bouchées

1

Échalote française hachée finement

3/4 cuillère à thé

Vinaigre

1/2 cuillère à thé

Sucre

2 cuillères à thé

Beurre d'arachide

1 pincée

Piment de Cayenne

1/4

Poivron jaune ou rouge coupé en carré

1/4

Poivron vert coupé en carré

1 cuillère à thé

Huile de canola

2

Brochettes en bois ou en bambou