

Tofu Yassa

Le Yassa c'est Sénégalais, et traditionnellement c'est avec du poulet mais toi tu aimes pas manger des animaux morts nan ? Bin y a le tofu, bien grillé en sauce c'est délice et protéiné. C'est parti.

Ingrédients

Pour environ 4 personnes il te faut :

- 2 gros blocs de tofu
- Un peu de sauce soja pour déglacer le tofu
- 5 oignons blancs
- 3 gousses d'ail (plus c'est encore mieux)
- Un légume quelconque genre une courgette, un demi chou vert etc
- 2-3 grosses cuillères à soupe de bonne moutarde
- 1 bouillon cube de légumes
- 2 citrons pressés
- Du bon gros riz blanc pour 4

Recette

Déjà tu coupes les oignons en fines lamelles et tu les fais revenir longtemps avec un peu d'huile neutre, jusqu'à ce que ça caramélise bien. Ça prend du temps, c'est normal, si ça accroche rajoute un peu d'eau.

Pendant ce temps mets plein d'huile neutre dans une poêle qui accroche pas trop et tu émiettes ton tofu en gros bouts, tu fais revenir jusqu'à ce que ce soit méga doré. A la fin tu déglaces avec la sauce soja, tu laisses dorer encore 2-3 minutes et tu réserves.

Tes oignons sont quasi cuits, ajoute l'ail écrasé, ton légume quelconque et la moutarde, laisse revenir 5 minutes pour faire griller un peu tout ça. Puis recouvre d'eau chaude dans laquelle tu immerges ton bouillon cube.

Pendant ce temps fais ton riz, à la japonaise c'est mieux : tu le rinces 2-3 fois pour qu'il colle pas trop, puis tu le recouvres de deux volumes d'eau froide pour un volume de riz.

Tu fais monter à ébullition à feu vif, et à peu près vers 2'45 d'ébullition tu baisses le feu au minimum, tu couvres et voilà.

Pendant ce temps ta sauce (que tu remues conséquemment) est devenue onctueuse.

Ajoutes-y le jus de citron et le tofu réservé, et sers avec le riz et de la coriandre ciselée sur le dessus. Y a des gentes qui mettent des olives vertes aussi dessus, jamais testé mais aucun doute qu'il faut faire ça.

Revision #1

Created 2 May 2024 12:44:41 by Aubergedenarse

Updated 2 May 2024 12:45:40 by Aubergedenarse