

Quinoa Turlututu !

Ingrédients pour 2 personnes :

¼ de chou pointu, 2 cm de racine de gingembre frais,
120 g de quinoa, 4 épices
200g de tofu nature, huile de sésame, curcuma
1 gousse d'ail, le blanc d'un petit oignon frais
Shoyu (ou sauce soja), huile d'olive
Une dizaine de noix de cajou
Menthe, basilic.



- Emincez l'oignon et l'ail. Dans récipient, ajoutez 1 c. à s. de shoyu, 4 c. à s. d'eau, 1 c. à s. d'huile de sésame et 1 c. à c. de curcuma. Coupez le tofu en gros dès et incorporez le au mélange. Laissez mariner au frais.
- Torréfiez légèrement le quinoa avec une c. à c. de 4 épices et le cuire dans 2 fois son volume d'eau (à feu très doux, couvert, durant environ 10 min). Salez légèrement en fin de cuisson.
- Emincez très fin le chou et le gingembre.
- Chauffez un wok.
- Récupérez les dès de tofu (mettre la marinade de côté).
- Dans 1 c. à s. d'huile d'olive, faites dorer le tofu et les noix de cajou puis rajoutez le chou et le gingembre.
- Cuire sans cesser de remuer durant 3-4 min. Rajoutez la marinade en fin de cuisson et les herbes fraîches ciselées.
- Servez avec le quinoa. (Vous pouvez aussi récupérer les dès de tofu grillés et les présenter en brochettes)