



Nouilles Soba avec Pak Choi et Tofu

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

900 g nouilles soba
(nouilles de sarrasin)

huile pour wok
500 g baby pak choi
5 gousses d'ail
125 g gingembre

1000 g de tofu
10 c. à s. de maïzena

10 brin ciboule

Sauce

5 gousse d'ail
5 c. à s. Tamari *Less Salt*
25% (*Lima*)
2 citron vert

Astuce

Ajoutez:
200 g de champignons ou/
et 400 g de mange tout

MODE DE PRÉPARATION

- Faites chauffer une casserole avec beaucoup d'eau salée. Faites cuire les nouilles soba comme indiqué sur l'emballage. Égoutter et rincer sous l'eau froide.
- Déchirez le tofu en petits morceaux et pressez le plus de liquide possible. C'est important pour que le tofu soit croustillant. Séchez le tofu en le tapotant et passez-le dans la fécule de maïs.
- Faites chauffer une grande quantité d'huile de tournesol dans une poêle et faites frire le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 5-10 minutes. Retirer de la poêle et laisser égoutter sur du papier absorbant.
- Pendant ce temps, préparez la sauce : râpez une gousse d'ail et mélangez-la avec la sauce soja, le zeste et le jus du citron vert.
- Pour le pak choi : Pelez l'ail et le gingembre et hachez-les finement. Coupez le pak choi en morceaux, en séparant le blanc du vert. Faites chauffer un filet d'huile de tournesol dans le wok. Ajoutez l'ail et le gingembre dans le wok, puis le blanc du pak choi. Faire sauter pendant environ 2 minutes. Ajouter le vert du pak choi et faire un wok pendant encore 1 minute. Assaisonnez au goût avec du sel.
- Au dernier moment, mélangez le tofu avec la sauce. Répartissez les nouilles dans des bols et servez avec le tofu, et le pak choi.
- Coupez la ciboule en fines rondelles et utilisez-le pour garnir le plat.