

CHOU FRISE A L'ORIENTALE

Ingrédients (4 personnes)

200g tofu nature
400g pâtes "Bec de Plumes"
400g de chou frisé
200g de carottes
4 gousses d'ail
80g de cerneaux de noix
4 C.S. Sauce soja
2 C.S. Huile d'olive
1 petit verre d'eau
Sel, poivre



Préparation

Coupez le tofu en carrés d'1 cm d'épaisseur. Dans un bol, faites macérer le tofu avec les 4 cuillères à soupe de sauce soja.

Dans une casserole, faites bouillir l'eau pour les pâtes et ajoutez-les (cuisson env. 10-12 min). Egouttez les pâtes et réservez.

Lavez et émincez finement le chou. Lavez, épluchez et râpez grossièrement les carottes. Epluchez les gousses d'ail, enlevez le germe et hachez finement.

Dans un wok ou une sauteuse, ajoutez 1 petit verre d'eau, le chou et l'ail. Couvrez et étuvez à feu doux pendant 5 minutes puis ajoutez les carottes râpées. Couvrez et laissez à feu doux encore 5 min. Retirez du wok et réservez dans un saladier.

Dans le wok, ajoutez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et versez le tofu avec la sauce soja. Faites dorer pendant 2-3 min puis ajoutez les noix. Faites encore dorer 1-2 min puis ajoutez les pâtes et les légumes.

Salez et poivrez selon votre goût.