TRISOMIE 21 Lëtzebuerg a.s.b.l.

Recette de la semaine : Tofu avec nouilles de riz et épinards

Ingrédients (pour 2 personnes)
-100 g de germes de soja
- 200 g de tofu
- 50 g d'épinards
- 1 bouquet de coriandre
- 2 oignons de printemps
- 1 c. à s. de sésame
- 2 c. à s. de miel
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 25 g de gingembre

Matériel :
-couteau
- planche à découper
- casserole
- poêle
- petit bol
- cuillère à soupe
- cuillère à café

1

Coupez le tofu en petits morceaux

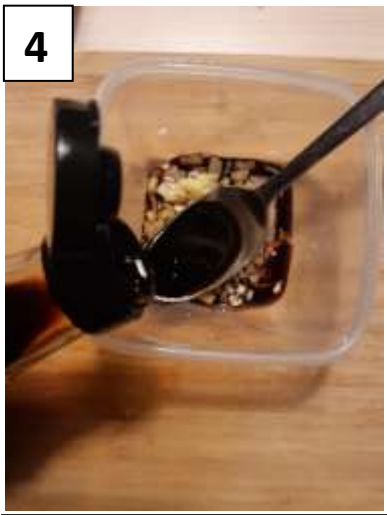
2

Pelez et hachez le gingembre et l'ail. Mettez-les dans un bol.

3

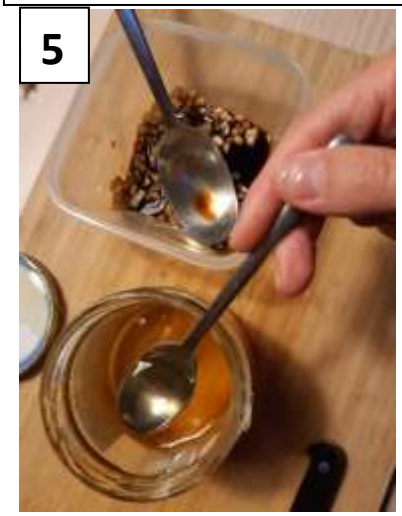
Hachez la coriandre

4



Ajoutez 2 c. à s. de sauce de soja

5

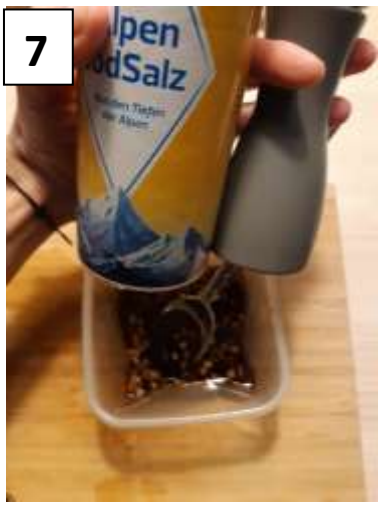


Ajoutez 2 c. à s. de miel

6

Ajoutez 2 c. à c. d'huile de sésame

7



Salez et poivrez

8

Lavez l'épinard

9

Coupez les oignons de printemps en petits morceaux

10

Faites bouillir de l'eau.
Faites bouillir les nouilles de riz pendant 6 minutes

11

Faites frire le tofu.

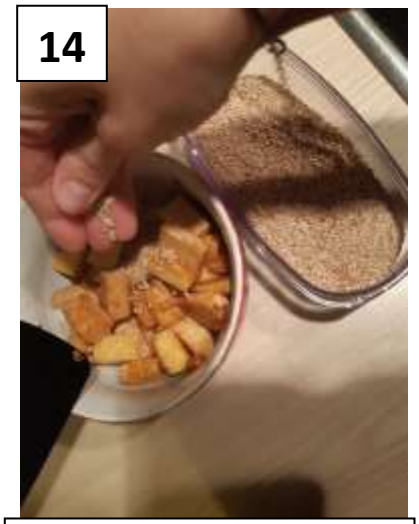
12

Egouttez les pâtes après 6 minutes

13

Ajoutez la moitié de la sauce au tofu. Faites frire le tout brièvement

14



Mettez le tofu dans un bol.
Ajouter 1 c. à c. de sésame

15

Faites frire les pâtes dans la poêle pendant 2 minutes.
Ajoutez le reste de la sauce.

16

Ajoutez les oignons de printemps.

17

Ajoutez l'épinard

18

Ajoutez la coriandre.
Faites frire pendant 5 minutes.

Nous souhaitons un bon appétit !