

Brouillade de tofu aux poireaux et raisins, émincé d'épaule de cochon grillé, lentilles corail aux échalotes et curcuma

Le tout en BIO

*Recette proposée par Laurence Salomon,
chef du restaurant Nature & Saveurs à Annecy*

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES:

*3 poireaux
200 gr de tofu nature (tofu frais)
1 c à soupe de raisins secs
sultanine
2 c à soupe d'huile d'olive
1 c à café d'un mélange
d'herbes séchées (estragon,
basilic, sarriette, ortie)*

*1 gousse d'ail
½ verre de vin blanc sec
1 c à soupe de shoyu (sauce de
soja)
Gros sel et sel fin non raffiné
200 gr d'épaule de cochon
1 cm de racine de gingembre*

RECETTE:

Émincer l'épaule de cochon et faire mariner les morceaux avec un filet de shoyu et du gingembre frais râpé.

Laver les raisins et les faire mariner dans ½ verre de vin blanc. Peler et hacher la gousse d'ail. Laver et émincer les poireaux.

Chauffer doucement l'huile dans une cocotte, ajouter les poireaux et l'ail, saler légèrement. Remuer pour les faire suer, ajouter les raisins avec le vin blanc et parsemer les herbes.

Cuire à mi couvert environ 10 minutes et ajouter le tofu lavé et émietté. Remuer et rectifier le sel avec le shoyu. Cuire encore 5 minutes et arrêter la cuisson lorsque les poireaux sont tendres.

Parallèlement, poêler les émincés de cochon avec un filet d'huile d'olive, déglacer avec un peu de vin blanc et poursuivre la cuisson 15 mn.

Servir la brouillade accompagnée des lentilles corail aux échalotes, des émincés de cochon et de la crème de sésame* acidulée. Parsemer de gomasio*.*

** cf. autres fiches recettes.*

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO