LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Mapo tofu vegan

Pour 2 personnes | **Très facile**

45 min | **3.21€ La portion** (prix indicatif)

Direction le Sichuan ! Littéralement, si on traduit Mapo Tofu, cela signifie le Tofu de Grand-Mère. C'est un plat chinois populaire originaire de Sichuan, province où la nourriture épicée est reine et l'ingrédient emblématique de la région est le poivre du Sichuan. Cette recette est vegan.

Les ingrédients

- **175 g** de Riz long grain
- **200 g** de Tofu nature ferme
- **55 g** de Champignon Shiitaké
- **1 pièce** de Piment rouge frais
- **1 pièce** de Piment rouge seché
- **1 c à c** de Poivre rouge de Sichuan (moulin ou grain/baie)
- **3 gousse** de Ail
- **10 g** de Gingembre frais
- **0.5 pièce** de Cébette
- **3 c à s** de Huile végétale neutre
- **1.5 c à s** de Sauce mapo
- **1 c à s** de Sauce Hoisin
- **1 c à s** de Sauce soja salée
- **0.5 c à c** de Sucre en poudre
- **1 c à c** de Maïzena

Étapes de préparation

Préparation : 20 min | **Cuisson :** 25 min | **Attente :** 0 min

Note : la cuisson étant rapide et nécessitant d'être devant les fourneaux tout le long, il faut préparer tous les ingrédients avant. Mais une fois que la cuisson est lancée, ce mapo tofu est

prêt en 10 minutes à peine !

1. Préparez l'huile pimentée. Épépinez 1 petit piment rouge frais et coupez-les en fines lamelles. Hachez grossièrement 1 piment sec.
   Mettez 2 càs d'huile neutre dans un wok avec les piments. Faites chauffer à feu doux 5 minutes pour infuser l'huile. Les piments ne doivent pas brûler, réduisez le feu si besoin.
   Mettez de côté.
2. Coupez 200 g de tofu en cubes de 1,5~2cm.
3. Hachez 55 g de champignons shiitake, un peu comme si vous hachiez grossièrement de la viande. Mettez de côté.
4. Réduisez en poudre le 1 càc de poivre de Sichuan. Astuce : utilisez un moulin à poivre.
5. Hachez finement 3 gousses d'ail pour avoir l'équivalent de 1½ càs. Épluchez et hachez le gingembre pour avoir l'équivalent de 1½ càs. Si vous avez un petit mixeur, vous pouvez aussi les mixer avec.
   Mettez de côté ensemble avec ¾ de càc de poivre de Sichuan moulu.
6. Coupez ½ oignon cébette en fines rondelles.
7. Mélangez dans un bol 1½ càs de sauce mapo, 1 càs de sauce hoisin, 1 càs de sauce soja et ½ càc de sucre. Mettez de côté.
   Délayez de 1 càc de maïzena dans 1½ càc d'eau. Préparez également 100 ml d'eau.

La cuisson

8. Une quinzaine de minutes avant de passer à table, faites cuire 175 g de riz.
9. Dans le wok ayant servi à faire l'huile pimentée, chauffez 1 càs d'huile neutre.
   Ajoutez l'ail, le gingembre et le poivre de Sichuan. Faites frire 30 secondes en remuant.
10. Ajoutez la sauce préparée (celle avec la sauce soja). Faites-la cuire en mélangeant pendant 30 secondes.
11. Ajoutez les shiitake. Mélangez pour les enrober de sauce.
    Versez l'huile pimentée (avec les piments), le mix maïzena/eau et les 100 ml d'eau. Mélangez et portez à ébullition. Quand la sauce commence à épaissir, ajoutez les dés de tofu. Mélangez.
    Faites cuire à feu doux (pour éviter que la sauce n'épaississe trop vite) 3 à 5 minutes selon la consistance de votre tofu (plus il est ferme, plus il faut le cuire).
12. En fin de cuisson, ajoutez l'oignon cébette. Mélangez, c'est prêt !
13. Servez sans attendre avec le riz.