

ESTD 2016
SOUL&SPICE
Taste That Matters

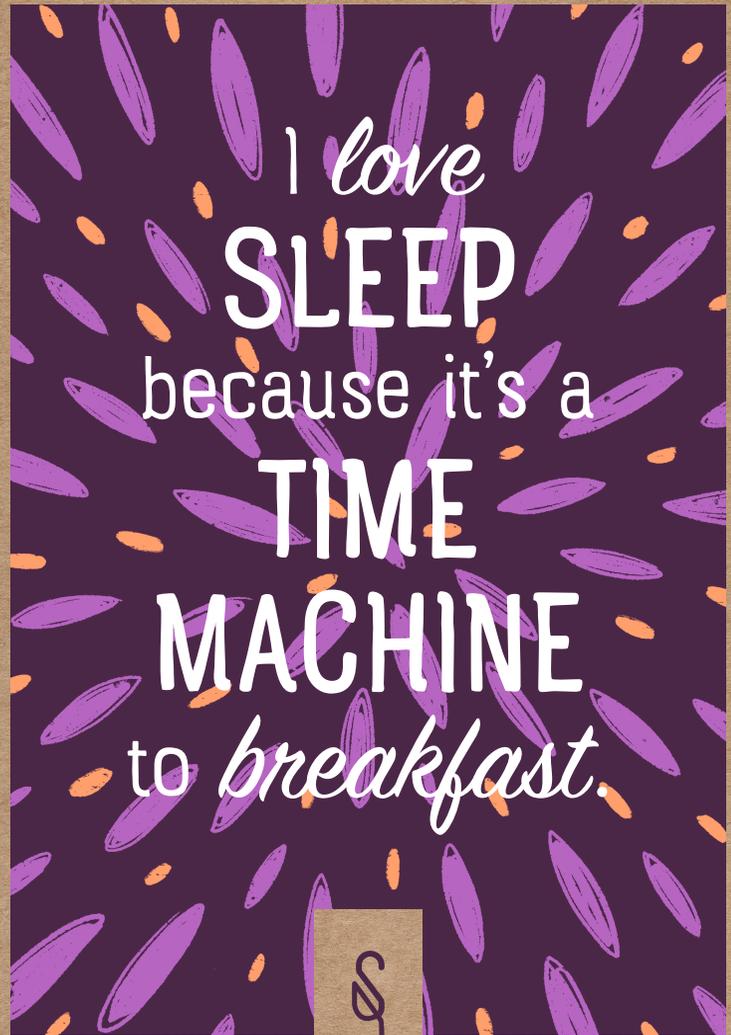


SEBASTIAN
COPIEN

Sebastian Copien est un chef professionnel végétarien, auteur de plusieurs best-sellers culinaires et fondateur de la plus grande école de cuisine en ligne végétarienne d'Europe, « Vegan Masterclass ». Son objectif est d'intégrer durablement la cuisine végétarienne dans la gastronomie et les foyers, pour un monde où la nourriture est délicieuse et saine, bénéfique pour tous les êtres vivants et notre environnement.

SoulSpice est synonyme d'épices de qualité exceptionnelle, 100 % bio, sélectionnées dans les meilleures régions de culture du monde, produit en partenariat avec des petits producteurs payés équitablement.

www.soul-spice.fr



UMAMI TOFU FABULEUX

Une recette de Sebastian Copien

INGRÉDIENTS

- 400 g de bon tofu blanc bio
- 4 c.s. d'huile de cuisson

Marinade :

- 50 ml de sauce soja
- 50 ml de bouillon de légumes
- 4 c.s. de sirop d'érable
- 1 c.s. de vinaigre balsamique
- 1 c.c. de fécule de maïs
- 2 cm de gingembre et d'ail finement coupés en dés
- 1 c.c. de poivre de Sichuan moulu ou de piment rouge frais finement coupé
- 2 c.s. d'**Umami Finisher** de SoulSpice

RECETTE

Placer le tofu entier entre du papier absorbant et bien presser pour éliminer le liquide ou l'humidité. Cela permettra au tofu d'absorber plus facilement la marinade et de devenir croustillant plus rapidement. Couper ensuite le tofu en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Mélanger tous les ingrédients restants de la marinade dans un bol. Chauffer une poêle antiadhésive ou en fonte à feu vif et y ajouter les tranches de tofu, puis ajouter l'huile de cuisson. Faire dorer les tranches de tous les côtés jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Cela prend environ 8 à 10 min. Ça devrait crépiter dans la poêle. Juste avant que le tofu soit prêt, ajouter le gingembre, l'ail et le poivre de Sichuan dans la poêle. Ensuite, déglacer le tofu avec la marinade et la laisser réduire jusqu'à ce que la sauce épaississe et adhère bien au tofu. Retirer le tout de la poêle et déguster avec, par exemple, des légumes sautés et du riz.