



## DUBU JORIM

(두부조림 • Tofu braisé)

POUR 4 PERS.

DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : OSG, SF

- 1 bloc de tofu mi-ferme de 450 g
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 3 c. à soupe de Sauce soja épicée (p. 49) + un peu pour servir
- 12,5 cl de Bouillon de légumes (p. 43)
- 1 oignon détaillé en julienne
- 1 carotte coupée en petits dés
- 3 gros champignons ou 4 petits coupés en fines lamelles
- 2 cébettes émincées
- 1 c. à soupe de graines de sésame grillées

Vous ai-je déjà dit à quel point j'aimais les recettes « pour les nuls » ? On peut aussi dire « pour débutants » ou « pour les jours où je suis trop fatiguée à cause du travail » ou « pour ceux qui savent à peine faire bouillir de l'eau ». On a tous connu cette situation : pour quelque raison que ce soit, votre cerveau passe en mode pilotage automatique et par conséquent, la recette a plutôt intérêt à être sacrément instinctive, au risque de mettre le feu à la maison. C'est l'une de ces rares recettes qui se font pour ainsi dire toutes seules, et qui pourtant semblent avoir nécessité des heures et des heures de préparation. Je la garde précieusement dans mon arsenal pour les repas express comme pour les dîners formels. Elle plaît toujours à tout le monde. Et je parie que c'est la première recette vegan que vous croisez qui ne nécessite pas de tofu extra-ferme. Ce plat est une ode au moelleux et à la douceur du tofu, alors faites-vous plaisir avec du tofu ferme ou mi-ferme !

**1.** Coupez le bloc de tofu en tranches de 8 mm d'épaisseur (j'obtiens en général 8 ou 9 lamelles).

**2.** Dans une très grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Quand l'huile est chaude, déposez le tofu en une seule couche dans la poêle (vous devrez peut-être faire plusieurs tournées) et faites-le cuire de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le dessous soit bien doré. Retournez le tofu et répétez l'opération jusqu'à ce que les 2 faces soient uniformément cuites.

**3.** Ajoutez la sauce soja épicée et le bouillon dans la poêle. Portez à ébullition puis baissez le feu à feu très doux. Parsemez le tofu d'oignon, de carotte et de champignons. Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson de 15 à 20 min, jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé, en arrosant le tofu et les légumes d'un peu de jus de cuisson de temps à autre.

**4.** Parsemez de cébettes et de graines de sésame grillées. Servez avec un ramequin de sauce de cuisson à part.