

CHOU CHINOIS AU TOFU

Un plat chaud de chou mijoté avec un assaisonnement généreux d'épices et aromates, au goût de fumé en fond (tofu) pour le régal des papilles. Un peu de riz d'accompagnement est bienvenu avec la présence de jus coloré, mais on peu s'en passer.

1 chou chinois
1 oignon rouge
5 gousses ail
3 càs huile d'olive
1 pavé tofu fumé
1 tasse olives noires dénoyautées

4 càs persil hâché
1 càs miso
1 morceau (3 cm) gingembre
1/4 càc piment d'Espelette
1 càs herbes de provence



🕒 15 minutes
🔥 30 minutes
🍴 4 portions



1. Couper la base et enlever les feuilles externes abîmées



2. Trancher le chou en travers avec des épaisseurs d'1/2 à 1 cm puis rincer le tout



3. Faire suer l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive pendant 2 ou 3 minutes à feu moyen à vif (sans brûler)



4. Puis ajouter le chou qui va remplir la marmite, bien remuer et laisser cuire à feu moyen, le temps que le volume diminue un peu



5. Ajouter une boîte de tomates concassées, mélanger



6. Trancher un pavé de tofu en petites allumettes et l'ajouter au chou dans le jus de tomate



7. Ajouter un bol d'olives noires



8. Ajouter du persil hâché



9. Saler ou ajouter une bonne cuillère à soupe de miso (riz fermenté) qui donnera un goût chaleureux



10. Râper un morceau de gingembre épluché



11. Ajouter la pointe d'une cuillère à café de piment d'Espelette pour relever ce plat hivernal



12. Ajouter quelques herbes de Provence



13. Ajouter des épices (curcuma)



14. Laisser mijoter le chou dans ce jus très aromatisé



15. Déguster tel quel avec son jus ou agrémenté d'un peu de riz