

# CHOU CHINOIS ET TOFU BRAISÉS

Un plat complet spécial minceur, satiétogène, hydratant, régénérant grâce à l'infusion d'ortie piquante dans laquelle les légumes et tofu ont cuit. Ce plat très parfumé, apporte quantité de minéraux et des protéines bien absorbées.

1 chou chinois  
125 gr tofu fumé  
3-4 Carottes  
2 branches céleri  
1 oignon  
2 càs huile d'olive

2 feuilles laurier  
Sel - poivre  
1 càs épices



 20 minutes  
 30 minutes  
 4 Personnes



1. Préparer une infusion d'ortie piquante (ou autre plante le cas échéant), avec 400 à 500 ml d'eau et 3 càs de plante. Cette infusion sera bien concentrée (infusée au moins 15 minutes)
2. Laver le chou chinois après avoir laissé trempé les feuilles 10 minutes dans de l'eau vinaigrée
3. Laver la garniture aromatique (carottes, céleri, oignon), puis la tailler en petits morceaux
4. Faire dorer la garniture aromatique à feu moyen pendant 5 minutes
5. Tailler les feuilles de chou dans le sens de la largeur en lanière d'un demi centimètre de large environ
6. On obtient un gros volume de chou chinois, qu'il va falloir mélanger à la garniture sur le feu. Si la marmite (ou le wok) n'est pas assez grosse, s'y prendre à deux fois pour ajouter le chou, le temps que la première partie diminue un peu à la chaleur. Cuire en remuant souvent
7. Filtrer l'infusion de plantes
8. Puis l'ajouter aux légumes pour constituer la base du braisage (cuisson en milieu humide), mais ne pas couvrir les légumes, le niveau doit être à mi-hauteur du chou
9. Couper un bloc de tofu fumé qui va bien parfumer les légumes et le jus de cuisson. On peut choisir la forme mais en morceaux allongés pas trop long, cela se prête bien.



**10.** Ajouter le tofu et bien mélanger pour imprégner les parfums

**11.** Ajouter une cuillère à café de gros sel

**12.** Ajouter du poivre, des épices

**13.** Ajouter 2 feuilles de laurier, puis laisser mijoter (environ 20-30 minutes)

**14.** Le volume d'eau va s'évaporer et le jus se concentrer pour être plus goûteux.

**15.** servir chaud