

# TOFU GÉNÉRAL TAO

Portions : 4

## Ingrédients

- 450g (1 bloc) de tofu ferme ou extra-ferme coupé en petits dés
- ¼ tasse (60ml) de fécule de maïs
- 2-3 c. à soupe d'huile au choix (olive ou canola ou autre)
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon jaune haché
- Ananas frais ou congelé ou en conserve en gros dés
- Poivron rouge en dés
- Fleurons de brocoli
- 1-2 c. à soupe de gingembre haché
- 4 c. à soupe de sirop d'érable
- 4 c. à soupe de sauce soya ou tamari
- 4 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz (ou vinaigre de riz à sushi)
- 2 c. à thé sauce piquante au goût si désiré
- 1 ½ tasse de bouillon de légumes ou poulet sans sel ajouté
- Riz basmati brun cuit
- 3 oignons verts émincés

## Préparation

1. Dans un grand bol, bien enrober le tofu de fécule de maïs.
2. Dans une poêle faire chauffer l'huile et y déposer les cubes de tofu enrobés de fécule de maïs, les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants (15min ou plus). Pour un tofu plus croustillant, vous pouvez par la suite le mettre sur une plaque allant au four (recouverte d'un papier parchemin) à 400°F le temps de faire la sauce.
3. Dans la même poêle (avec ou sans tofu selon si vous avez mis ou non le tofu au four) mettre l'ail, l'oignon haché, les morceaux d'ananas, de poivrons et de brocoli et le gingembre haché et les faire revenir pendant quelques minutes pour les cuire.
4. Ajouter par la suite le sirop d'érable, la sauce soya ou tamari, le ketchup, le vinaigre de riz, la sauce piquante choisie et le bouillon de légume ou poulet. À cette étape il est normale que la sauce soit très liquide, faire bouillir pendant quelques minutes et elle épaissira.

5. Laisser réduire quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse (épaissie pendant la cuisson et après). Ajouter les cubes de tofu (s'ils étaient au four) à la toute fin au moment de servir et bien les enrober.
6. Servir sur du riz brun basmati et saupoudrer d'oignons verts hachés.

**Bon à savoir :**

- Le riz basmati brun est très facile à préparer et beaucoup plus soutenant que la version basmati blanc. Petit truc : débiter la recette avec la cuisson du riz, vous pourrez le laisser cuire (suivre les indications sur l'emballage) pendant que vous préparez votre recette.