

TOFU VAPEUR AUX HARICOTS VERTS

200 g de tofu
bouillon de légumes
deux cuillères à soupe de pistaches
6 c. à s. de semoule ou de boulgour
sel-poivre
400 g de haricots verts équeutés
300 g de courgettes coupées en
bâtonnets
une laitue
gingembre
un peu d'oignon haché
huile d'arachide
sauce de soja foncée
un filet de vinaigre

Le matin, faire mariner le tofu dans de l'eau additionnée du bouillon de légumes. Égoutter tout en réservant le bouillon. Hacher le tofu, la semoule (ou le boulgour), du sel et du poivre avec une partie du bouillon. Laisser gonfler puis y mélanger les pistaches.

Nettoyer la laitue et sur 8 feuilles, répartir la préparation. Former une corolle autour de la pré-

paration et ranger les "fleurs" dans un cuit-vapeur. Cuire pendant 40 minutes.

Chauffer un peu d'huile dans le wok et y faire revenir l'oignon et le gingembre, ajouter les haricots verts et le reste de bouillon de légumes. Assaisonner de sel, de poivre, de sauce de soja et de vinaigre et cuire à feu doux une vingtaine de minutes. Ajouter les courgettes et cuire encore un peu. Couper le feu et ajouter en dernier lieu quelques feuilles de laitue ciselées.

Servir les "fleurs" de tofu tièdes, accompagnées des haricots verts aigre-doux.