



Tofu poché (Yudofu)

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 30 min - Cuisson: 10 min - Durée: 40 min

Ingrédients

- 400 g de tofu mi-ferme
- 500 ml de bouillon de Kombu
- 1 gros champignon parfumé
- 5 cm de blanc de poireau

Sauce

- 4 cuillères à soupe de sauce soja allégée en sel
- 1 cuillère à soupe de saké
- 1 cuillère à café de mirin
- 1 g de dashi en poudre

Accompagnements (au choix)

- oignon vert haché
- gingembre râpé
- Radis blanc râpé
- 7 épices japonaises
- yuzu kosho (pâte de piment aux agrumes japonais), ou du yuzu pepper

Recette liée

- [Bouillon de kombu \(Kombu dashi\)](#)

Préparation

1. Préparer le bouillon de kombu en suivant la recette.
2. Faire tremper le champignon parfumé dans de l'eau en le découpant en fines lamelles dès qu'il est suffisamment ramolli.
3. Émincer très finement le blanc de poireau.
4. Mettre les ingrédients de la sauce dans une petite casserole, sauf le dashi en poudre.
5. Porter à ébullition, rajouter la poudre de dashi, couper le feu et laisser refroidir.

6. Égoutter et couper le tofu en gros morceaux.
7. Dans une autre casserole, porter le kombu dashi à ébullition à feu moyen.
8. Plonger dans le kombu dashi et le faire cuire à feu frémissant pendant 6 à 8 minutes.
9. Lorsque le tofu est chaud, ajouter le champignon et le poireau.

Ingrédients originaux

- 7 épices japonais (Shichimi Togarashi)
- Radis blanc chinois
- Sauce soja
- Saké
- Mirin
- Dashi en poudre
- Champignons parfumés