

Chou à la thaïlandaise

Préparation et cuisson: env. 35 min
Plus marinade (tofu): env. 15 min

400 g **de chou chinois**
400 g **de chou frisé**

partager en deux, couper en fines lanières, réserver

2 c. à soupe **d'huile d'arachide**
4 **échalotes**

chauffer dans un wok ou une grande poêle
hacher finement, ajouter, dorer 2 à 3 min en remuant

MÉLANGE D'ÉPICES

1/2 c. à café **de graines de coriandre**, écrasées
2 c. à café **de gingembre frais**, finement coupé
1 **gousse d'ail**, pressée
2 **piments rouges**, épépinés, hachés
1/2 **citron vert**, zeste râpé et jus

ajouter le tout, sauter 1 à 2 min en remuant, ajouter les choux, poursuivre la cuisson env. 3 min en remuant, réduire la chaleur

3/4 de c. à café **de sel**
un peu **de poivre**

assaisonner

3 dl **de lait de coco**

ajouter, cuire 4 à 5 min à feu doux et à couvert

4 c. à soupe **de noix de coco**, râpée et grillée

parsemer

TRIANGLES DE TOFU

250 g **de tofu**

couper en triangles (5 mm d'épaisseur)

3 c. à soupe **de sauce soja**
1 c. à soupe **d'huile de sésame**

mélanger avec le tofu, laisser macérer env. 15 min; faire revenir env. 2 min dans une poêle-gril ou antiadhésive. Servir avec les légumes.



Chou chinois

- **Particularité:** son temps de cuisson est plus court et il est plus digeste que les autres variétés de choux, on le mange cru en salade, ou en légume sauté à la chinoise.
- **Achat:** les feuilles doivent être fermes et ondulées et les côtes, blanches.
- **Saison:** en Suisse, de mai à novembre.

Chou pointu

- **Variante chou pointu:** préparer comme le chou chinois, mais le cuire 8 à 10 min.
- **Particularité:** il a une structure plus fine que le chou, est plus digeste et se ramollit plus vite à la cuisson.
- **Achat:** la pomme pointue caractéristique est moins ferme que celle du chou.
- **Saison:** en Suisse, de début mai à fin juin.

UNE BONNE ORGANISATION

1. Faire mariner le tofu
2. Préparer le mélange d'épices
3. Griller la noix de coco
4. Réunir les autres ingrédients
5. Parer les légumes
6. Cuire les légumes
7. Faire revenir le tofu

POUR 2 PERSONNES

Choux: n'en préparer qu'une sorte. **Mélange d'épices:** préparer la même quantité, en conserver la moitié env. 5 jours au réfrigérateur, dans un bocal bien fermé, puis l'utiliser pour une autre portion de légumes. **Tofu:** diviser les quantités par deux.



Variante: remplacer le chou chinois par du chou pointu