



Salade de nouilles avec tahini et tofu



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

3 cuillères à soupe de vinaigre de riz
8 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe de miel
150 grammes carottes (en bâtonnets)
250 grammes de nouilles
4 cuillères à soupe huile de tournesol
1 cuillère à soupe de piment rouge (finement haché)
1 cuillerée à thé de cumin en poudre
40 grammes graines de tournesol
5 cuillères à soupe de tahini
300 grammes de tofu
1 cuillère à soupe de sauce soja
150 grammes de chou chinois (ou de chou blanc, finement haché)
1 bouquet de menthe fraîche
4 jeunes oignons (finement hachés)
sel

Méthode de préparation

- 1.** Versez le vinaigre de riz dans une petite casserole avec 3 cuillères à soupe d'eau et le miel. Ajoutez un peu de sel et portez à ébullition. Placez les carottes dans un plat résistant à la chaleur et arrosez-les avec ce mélange. Laissez reposer.
- 2.** Faites cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage et égouttez. Rincez sous l'eau froide.
- 3.** Chauffez l'huile de tournesol et ajoutez le piment espagnol, ainsi que la poudre de cumin et un peu de sel. Retirez du feu et versez dans un bol.



- 4.** Remettez la casserole sur le feu. Faites griller les graines de tournesol jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retirez du feu.
- 5.** Mélangez le tahini avec un peu de sel et 5 cuillères à soupe d'eau. Mettez de côté.
- 6.** Coupez le tofu en morceaux et mélangez-le avec la sauce soja et l'huile épicée que vous avez préparée.
- 7.** Répartissez les nouilles dans quatre bols. Ajoutez le tahini, le chou, les carottes, le tofu, les graines de tournesol, la menthe et les oignons nouveaux.
- 8.** Terminez avec le liquide dans lequel vous avez fait tremper les carottes.