

Sorgho façon asiatique



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

40 minutes



Temps total :

50 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

200 g de sorgho (céréale sans gluten)

1 poireau

1 courgette

2 tiges de céleri branche

1 gousse d'ail

260g de tofu ferme nature

2 c.s. d'huile de sésame

3 c.s. de sauce soja-tamari

1 poignée de noix de cajou
(optionnel)



Pour réaliser la recette :

1. Faire bouillir env. 1 litre d'eau salée et y faire cuire le sorgho préalablement rincé env. 40 minutes
2. Rincer et détailler le poireau, courgette et céleri branche en petits tronçons
3. Détailler le tofu ferme en petits cubes et placer dans un bol en mélangeant avec la gousse d'ail écrasée et 1 c.s. de sauce soja puis réserver
4. Faire chauffer 1 c.s. d'huile de sésame dans une poêle, faire revenir les dés de poireau, courgette et céleri branche env. 15 min. en remuant régulièrement puis ajouter le tofu ferme et cuire encore env. 10 min. en mélangeant régulièrement
5. Egoutter le sorgho et ajouter dans la poêle avec les légumes et faire revenir à feu moyen env. 5 minutes en remuant régulièrement
6. Ajouter 1 c.s. d'huile de sésame en fin de cuisson et env. 2 c.s. de sauce soja-tamari, mélanger puis parsemer de noix de cajou concassée et servir

Coin des astuces

- Les "céréales entières" comme l'orge, le quinoa, le boulgour, le millet ou encore l'épeautre ou le kamut contiennent davantage de vitamines, minéraux et fibres que des céréales raffinées comme le riz utilisé pour le riz cantonnais
- Il est également possible de remplacer le sorgho par toutes ces céréales mentionnées ci-dessus, comme dans cette recette de [boulgour façon cantonnais](#) ou d'[orge à la catalane](#)