

Poke Bowl de Mafaldines et tofu



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
1	Brocolis	~
1	Choux chinois	~
0.2	Petits pois frais	~
2 pièces	Poireau	~
PM	Sauce soja en bouteille 1 L KIKKOMAN	0059106
2 sachets	Bouillon Dashi en sachet 60 g ARIAKE	0180932
0.1	Shiitake séché en tubo 500 g PLANTIN	0247377
1	Graine de sésame noir en sachet 1 kg ESPIG	0096256
	Mafaldine en paquet 500 g DE CECCO	0152061
2 BRIQ	Sauce ponzu yuzu platinum en bouteille 300 ml SENS GOURMET	0174407
	Tofu en brique 349 g MORI-NU	0187047

Étapes de préparation

- 1 Faire infuser les 2 sachets de Dashi dans une casserole de 4 L d'eau bouillante.
- 2 Porter à ébullition puis plonger les pâtes. Faire cuire pendant 7 minutes pour une cuisson al dente ou 9 minutes pour des pâtes plus fondantes.
- 3 Réhydrater les shiitakes dans l'eau chaude pendant 7 minutes puis les faire rissoler avec sel et poivre.
- 4 Couper le tofu en dés de 1 cm puis les faire mariner 30 minutes dans la sauce soja.

- 5 Couper les poireaux en sifflet puis les blanchir ainsi que les brocolis et les petits pois.
- 6 Dresser tous les éléments dans un bol puis assaisonner de sauce ponzu au yuzu.
- 7 Servir parsemé de graines de sésame noires.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Sancerre vin blanc AOC en bouteille 75 cl PIERRE PRIEUR et FILS DOMAINE DE SAINT-PIERRE