

TOFU POËLÉ À LA CORÉENNE

韩式煎豆腐

Ingrédients (pour 2 personnes)

310g de Tofu ferme
1 c. à soupe d'huile végétale

Pour l'assaisonnement :

4 c. à café de **sauce soja**
1 c. à soupe d'**huile de sésame**
1 c. à soupe d'ail haché
1 c. à soupe de ciboule hachée
½ c. à café de poivre noir
1 c. à café de sucre
1 c. à café de graines de sésame grillées (facultatif)
1 c. à café de piment en poudre (facultatif)

食材准备 (2人份)

310克硬豆腐
1汤匙植物油

6

调味料：

4茶匙酱油
1汤匙芝麻油
1汤匙蒜末
1茶匙葱末
半茶匙黑胡椒粉
1茶匙白糖
1茶匙炒芝麻（随意）
1茶匙辣椒粉（随意）

Préparation

- 1) Rincer le tofu à l'eau puis le sécher avec du papier. Le couper en tranches de 1cm d'épaisseur.
- 2) Disposer les pièces de tofu dans une poêle avec un peu d'huile puis poêler chaque côté pendant plusieurs minutes à feu vif. Eteindre le feu dès que votre tofu prend une jolie couleur dorée.
- 3) Mélanger dans un bol tous les ingrédients de l'assaisonnement.
- 4) Disposer le tofu dans un plat et verser la sauce dessus. Accompagner de viande et de riz blanc pour un délicieux repas.

Variante pour l'assaisonnement :

Mélangez 1 c. à soupe de sauce Gochujang + 1 c. à café de sucre + 1 c. à café d'huile de sésame + 1 c. à soupe de sauce soja pour fruits de mer + une pincée de sel et 1 c. à soupe d'eau. Verser sur le tofu préalablement poêlé, puis continuer à cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce réduise.

步骤：

1. 豆腐洗净用纸吸干，切成块（1公分厚）。
2. 锅中放少许油，放入豆腐块，用旺火两面煎黄即可。
3. 将所有调味料放入碗中调匀。
4. 豆腐装盘，淋上调味料，与米饭和肉一起享用。

另一种调味方法：

将1汤匙韩国辣酱、1茶匙糖、1茶匙糖、1茶匙芝麻油、1茶匙海鲜酱油、少许盐和1汤匙水调和，倒入锅中，用文火烧煎好的豆腐，直至收浓汤汁。



Tofu blanc
硬豆腐

Sauce soja
酱油

Huile de sésame
芝麻油

Graines de sésame
白芝麻