

Brochettes de tofu marinées au soja, miel et sésame



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 4 brochettes

- 250 g. de tofu nature
- 5 cl. de condiment *Kelpamare*
 - 4 cl. de miel liquide
- 4 c. à s. d'huile de sésame grillé
 - Huile d'olive

La recette de Juliette

1. Préparer la marinade dans un récipient au fond plat, en mélangeant la sauce soja, le miel et l'huile de sésame grillé.
2. Détailler le tofu en gros cubes et les placer dans la marinade. Bien répartir la sauce sur le tofu, couvrir et placer au réfrigérateur pendant une nuit.
3. Le lendemain, égoutter le tofu (en réservant la sauce) et placer les cubes de tofu sur des piques à brochette (4-5 par brochette).
4. *Cuisson à la poêle* : huiler une poêle et faire revenir à feu assez vif et à couvert les brochettes, 1 à 2 minutes sur chacun des 4 côtés. // *Cuisson au barbecue* : Huiler légèrement les brochettes à l'aide d'un pinceau sur les quatre côtés et les faire cuire au barbecue pendant 1 à 2 minutes sur chacun des 4 côtés.
5. Servir ces brochettes avec la marinade servie en guise de sauce d'accompagnement, de légumes rôtis ou cuits au barbecue et de semoule, pour un plat complet et gourmand.