

# Chou chinois sauté au tofu fumé et noisettes

Bonjour à toutes et tous

Il y a un éminent représentant de la famille des Brassicacée que je cuisine peu : le chou chinois (ou pe-tsaï ou chou de pékin). C'est une variété de chou anciennement de l'Asie, que l'on retrouve maintenant assez facilement chez les producteurs et qui se présente sous forme d'une touffe dense et blanchâtre. En ayant re-trouvé cette année, j'ai suivi les indications de certains d'entre vous avec la case « sauté ».

L'idée que je vous propose aujourd'hui est un peu une idée de dernière minute spéciale soir de flemme. Je rentrais du travail bien tard, avait un chou chinois dans le réfrigérateur, un bout de tofu fumé, de l'oignon dans le panier de légumes et quelques noisettes, voilà un recette improvisée. Une fois dans l'assiette, le résultat m'a franchement régalé. Le chou entre le moelleux et le croquant. Il est bien relevé par le tofu et les oignons. La noisette est la petite note de gourmandise. Mon assiette vite finie, je me suis promis d'en refaire puis vous prendre une photo au passage.

Voici donc l'idée-recette (et sa photo ^^) , afin peut-être de vous inspirer avec ce chou peu connu. Pour les non-veggie, n'hésitez pas à remplacer le tofu fumé par des lardons fumés. J'espère que cela vous plaira.





- POÊLÉE DE CHOU CHINOIS -  
TOFU FUMÉ - NOISETTES

Chou chinois sauté au tofu fumé et noisettes

---

# Recette : Chou chinois sauté au tofu fumé et noisettes

Saison de la recette : Octobre à Décembre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 chou chinois
- 400 g de tofu fumé
- 2 oignons
- 80 g de noisettes
- 2+1 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

## Réalisation

- Détachez les feuilles du chou chinois du pied puis émincez les finement. Lavez les puis égouttez soigneusement.
- Épluchez puis émincez finement les oignons. Coupez le tofu fumé en petit dés. Concassez grossièrement les

noisettes puis réservez les à part.

- Faites chauffer 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse ou grande poêle anti-adhésive puis faites y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez le tofu et faites le revenir sur toutes les faces.
- Remettez une cuillerée à soupe d'huile puis ajoutez le chou chinois. Faites le sauter à feu vif en remuant régulièrement afin de l'enrober.
- Laissez cuire ensuite 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre. Ajoutez les noisettes et laissez encore 2 minutes.

Salez et poivrez avant de servir puis présentez bien chaud. Pour les gros appétits, accompagnez de riz.

---

#### **Astuces :**

- *Variantes* : pour une note plus sucré-salée, ajoutez quelques raisins secs réhydratés dans un peu d'eau chaude. Si les saveurs asiatiques vous plaisent, vous pouvez plutôt ajouter un peu de sauce soja.
  - Conservation : 24h au frais.
  - Attention au sel : selon les marques, le tofu fumé peut être assez salé. Goutez donc cette poêlée avant de saler.
-