

# Wok de pois gourmands et tofu

Bonjour à toutes et tous

Petits pois et pois gourmands sont mes vraies gourmandises printanières, au point où tous les ans je dédie une partie du potager pour les planter. Le [pois gourmand](#) croqué tout cru, je vous l'assure, c'est croquant, légèrement sucré et un vrai bonheur. Côté cuisine, il gagne à garder ce croquant dans les salades ou des plats « minute » comme des **poêlées** ou des **woks**, tout en les dotant de tonalités printanières.

Bref, dans cette thématique, il y a un plat *minute* que j'adore : un wok pois gourmands et tofu. Rien de plus simple : des pois gourmands, du tofu fumé coupé en dés, un peu d'oignon doux, on saisit dans un wok et on serre. L'ensemble se marie très bien, et forme un plat léger, végétarien et délicieux.

Cette idée n'étant pas encore sur le blog, je voulais vous la partager. J'espère que cela vous intéressera. Bonne journée



- WOK DE POIS GOURMANDS  
ET TOFU FUMÉ -



Wok pois gourmands tofu fumé

---

# Recette : Wok de pois gourmands et tofu fumé

Saison de la recette : Fin Mai – Juin

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 400 g de tofu fumé
- 800g de pois gourmands
- 2 oignons doux/nouveaux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

## Réalisation

- Lavez les pois gourmands. Retirez le pédoncule s'il existe. Lavez puis émincez les oignons doux.
- Coupez le tofu en dés ou en taille « lardons »
- Faites chauffer un peu d'huile dans un wok ou une sauteuse puis faites y revenir les oignons doux, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que ce dernier soit

translucide.

- Ajoutez les morceaux de tofu, puis faites revenir 3-4 minutes
- Ajoutez enfin les pois gourmands, faites revenir 3-4 minutes, salez et poivrez.
- Servez aussitôt si vous souhaitez des pois gourmands croquants ou poursuivez la cuisson quelques minutes si vous les souhaitez plus fondant. (1)

Servez ce wok pois gourmands et tofu fumé chaud

---

### **Astuces :**

- (1) : La cuisson est vraiment à adapter à votre goût. Personnellement je les prends bien croquants, mais faites à votre convenance.
  - Variantes : Pour une note plus salée, ajoutez 3 cuillérées à soupe de sauce soja. Pour une note fraîche, ajoutez un peu de menthe en fin de cuisson
-