

## Horenso no Shiraae Epinards au Tofu

 **Difficulté**  **Budget**   **45 min**

### LES INGRÉDIENTS

- 200 gr d'épinards frais,
- 100 gr de brocolis,
- 400 gr de tofu ferme et soyeux,
- 200 gr de konjac en bloc,
- 1 cuillère à café de sésame blanc,
- 1 ½ cuillère à soupe de sauce soja,
- 1 ½ cuillère à soupe de sucre en poudre,
- 1 cuillère à café de pâte de sésame blanc,
- Sel et poivre du moulin.

### LA RECETTE

- Placez le tofu dans une passoire au réfrigérateur pendant une demi-journée et égouttez,
- Découpez le tofu en petits cubes avec [le couteau Chef FUJI](#) de **Kyocera**,
- Faites bouillir les épinards et les brocolis pendant 2 minutes avec un peu de sel, plongez-les dans l'eau froide, puis égouttez bien,
- Découpez délicatement les épinards en lamelles de 4 cm et les brocolis en petits morceaux avec [le couteau Chef FUJI](#) de **Kyocera**,
- Salez et poivrez le konjac à l'aide du [moulin à épices réglable](#) de **Kyocera**,
- Coupez-le en lamelles,
- Faites bouillir le konjac puis égouttez,
- Dans un bol, mélangez le sucre, la sauce soja, les cubes de soja, la pâte de sésame blanc, les épinards, les brocolis et le konjac, bien mélanger,
- Terminez en ajoutant les graines de sésame.

Accompagnez ce plat typiquement japonais, sain, savoureux et très original d'un Bourgogne blanc par exemple, à consommer avec modération !

[www.kyocera-cuisine.fr](http://www.kyocera-cuisine.fr)

Contact Presse : KEEPINTOUCH - [rp@keepintouch.fr](mailto:rp@keepintouch.fr)



### VOS USTENSILES

- ✓ **1 couteau Chef FUJI de Kyocera** à lame en céramique blanche de 17 cm précis et ultra tranchant



- ✓ **1 Moulin à épices Kyocera** avec broyeur en céramique réglable et sa nouvelle coque bois, parfaitement adapté à tous les mélanges d'épices, pour préserver saveurs et goût



**NOUVEAU**