

PAVÉS DE SOJA POÊLÉS

Et sa sauce gourmande



 2-3 personnes  20 minutes

INGRÉDIENTS

5 Pavés de Soja

MARINADE

1 œuf (ou 50g tofu soyeux)

1 c.s. sucre

1 c.s. sauce huître végétarienne

1 c.s. sauce soja sucrée

Poivre

SAUCE

2 c.c. sauce tomate

2 c.c. sauce soja salée

1 c.c. sauce huître végétarienne

1 c.c. sauce soja sucrée

½ c.c. huile de sésame

1 c.c. sucre

1 c.c. huile d'olive

PRÉPARATION

1. Prépare la marinade en mélangeant tous ses ingrédients.
2. Verse-la sur les pavés de soja réhydratés et mélange le tout.
3. Laisse reposer environ 1h.
4. Fais cuire les pavés de soja dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.
5. Fais-les dorer de chaque côté. Quelques minutes suffisent !
6. Prépare ta petite sauce en mélangeant l'ensemble de ses ingrédients.
7. Verse-la sur les pavés de soja.
8. Un peu de coriandre ciselée et c'est prêt !