



Riz rouge biologique de Camargue sauté façon thaï, légumes de printemps et tofu
Une recette d'Armand Arnal, chef étoilé de La Chassagnette à Arles

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 250 g de riz rouge bio de Camargue
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- 100 g de fèves épluchées
- 3 carottes nouvelles
- 3 navets nouveaux
- ½ brocolis
- 60 g de tofu bio
- 4 tiges de ciboule
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 100 g de pousses de soja
- 1/2 brocolis
- 1 botte de coriandre

1. La veille faire cuire le riz rouge bio de Camargue comme un riz pilaf et le stocker au réfrigérateur.
2. Peler la ciboule, séparer la partie blanche de la partie verte et les ciseler très finement.
3. Eplucher et tailler en fines lamelle les navets et les carottes.
4. Tailler le 1/2 brocolis en sommités, les cuire dans de l'eau salée pendant 5 minutes, les rafraîchir et bien les égoutter.
5. Couper le tofu en petits dés.
6. Conserver le tout en attente séparément.
7. Mettre à chauffer l'huile dans un wok ou dans une poêle jusqu'à ce qu'elle fume.
8. Faire revenir le tofu puis ajouter le reste des légumes pendant 3 minutes
9. Ajouter le riz rouge et remuer d'une manière permanente pendant environ 3 minutes.
10. Déglacer le tout avec la sauce soja.
11. Ajouter le blanc de ciboule, les pousses de soja et parsemer de coriandre fraîche et de ciboule verte au moment de servir.

© Laurent Dupont

Armand Arnal – [La Chassagnette](#)

Mas de La Chassagnette

13200 Arles