

Brochettes de tofu au café à l'air fryer



Si vous mangez souvent le tofu de la même façon, vous allez adorer ces brochettes cuisinées avec le rub au café de la marque Barista. Cet assaisonnement donnera une explosion de saveurs à votre tofu. De plus, pas besoin d'allumer le barbecue pour cette recette, car elle requiert seulement une friteuse à air! Simplement ajouter un féculent en accompagnement pour avoir un repas complet tel que notre [salade grecque au millet faible en FODMAP](#).

Préparation 10 min

Cuisson 12 min

Temps d'attente 120 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 13

Glucides 14

Fibres 5

Protéines 19

Sodium 80

Ingrédients

- 1 bloc (454g) de tofu extra ferme, pressé
- 60 ml (¼ tasse) de [rub au café de la marque Barista](#)

...e la longueur puis en rondelles

- 1 courgette de taille moyenne, coupée en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Défaire le tofu avec les doigts de manière à obtenir des morceaux de la grosseur d'une bouchée.
2. Enrober chaque morceau de tofu du rub au café. Laisser mariner au réfrigérateur 2h ou toute une nuit dans un contenant hermétique.
3. Ajouter dans un bol moyen les légumes, l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan séché, le sel et le poivre. Bien mélanger.
4. Assembler des brochettes en commençant par un morceau de courgette, suivi d'un morceau d'aubergine, suivi d'un morceau de tofu. Répéter l'opération avec le reste des ingrédients.
5. Cuire dans la friteuse à air à 200°C (400°F) pendant 12 minutes en tournant les brochettes à la mi-cuisson.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



Meri Makaryan – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste - Diététiste à Montréal