

Tofu façon shawarma



Cette recette de tofu me rappelle mon restaurant libanais préféré ! Dans mon enfance, nous y allions régulièrement en famille. À ce jour, lorsque je mets le pied dans ce restaurant, le propriétaire me salue et me demande des nouvelles de ma mère ! Cette alternative végétale au gyros traditionnel est assurée de plaire à toute la famille.

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 200

Lipides 16

Glucides 3

Fibres 1

Protéines 12

Sodium 10

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de tofu extra ferme, égoutté*
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre (de vin blanc ou rouge, de cidre de pomme, blanc, etc.)

- 10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé
- 10 ml (2 c. à thé) de coriandre moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (¼ c. à thé) de piment de la Jamaïque (ou mélange d'épices doux)
- Poivre et sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et tapisser une plaque de papier parchemin ou d'un tapis antiadhésif.
2. À l'aide d'un linge propre, presser le tofu pour en extraire un maximum de liquide.
3. À l'aide d'un économe ou d'une trancheuse à fromage, couper de fines lanières de tofu. Il est également possible de râper le tofu ou de l'émietter avec les doigts pour obtenir des formes différentes.
4. Dans un grand bol, mélanger l'huile, le vinaigre et les épices. Ajouter les morceaux de tofu et bien enrober de marinade.
5. Répartir les lanières de tofu sur la plaque de façon à ne pas les superposer.
6. Cuire au four 15 minutes, retourner ou remuer les morceaux, puis poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit bien doré.
7. Servir immédiatement dans un pain pita de blé entier, avec du hummus et/ou de la sauce à l'ail, des légumes frais (laitue, tomate, concombre, poivrons, etc.) et des oignons marinés.

Notes

Meilleur le jour même. Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

*Pour cette recette, il est recommandé d'utiliser le tofu extra ferme dans les emballages sous-vides plutôt que dans l'eau, car il est généralement encore plus ferme, et donc, facile à émincer.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke