

BLT végane avec bacon de tofu



Un sandwich BLT vegan simple, nutritif et savoureux, où le bacon de tofu croustillant apporte une touche parfaite de texture et de gourmandise. Idéal avec des crudités ou une soupe pour un dîner rapide et équilibré !

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 15

Glucides 42

Fibres 6

Protéines 26

Sodium 865

Ingrédients

Marinade pour le tofu

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou cassonade)
- 5 ml (1 c. à thé) de fumée liquide (ou quelques gouttes, selon l'intensité désirée)

- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 1 bloc de 454 g (1 lb) de tofu extra-ferme, coupé en fines tranches

BLT

- 8 tranches de pain de blé entier
- 2 tomates, coupées en tranches
- 60 ml (4 c. à soupe) d'une tartinaie végétalienne (ou de mayonnaise légère)
- 20 ml (4 c. à thé) de moutarde
- 4 à 8 tranches de laitue
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Vous pouvez également cuire les tranches de tofu dans une poêle antiadhésive ou une friteuse à air.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les tranches de tofu et mélanger délicatement pour bien les enrober. Laisser mariner 5 à 10 minutes.
3. Étaler les tranches de tofu sur la plaque en une seule couche, sans les superposer, et cuire au four pendant 17 minutes. Réserver le reste de marinade, s'il en reste.
4. Retourner les tranches, badigeonner du reste de marinade et cuire encore 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les tranches soient croustillantes et légèrement dorées.
5. Griller les tranches de pain, puis les garnir de mayonnaise, de moutarde, des tranches de tomates, des feuilles de laitue et des tranches de tofu. Saler et poivrer au goût.
6. Servir immédiatement et déguster.

Notes

Le tofu se conserve jusqu'à 7 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur, ou jusqu'à 2 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec