

Tofu passe-partout



Ce tofu croustillant deviendra vite un essentiel dans votre cuisine ! Facile à préparer et ultra-polyvalent, il s'intègre parfaitement aux bols, sautés, salades et sandwiches. Son goût léger et sa texture croustillante en font une base savoureuse qui s'adapte à toutes vos envies et à toutes les sauces. Préparez-en d'avance et congelez-le pour des repas rapides et nourrissants en un clin d'œil !

Préparation 5 min
Cuisson 20 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 235
Lipides 12
Glucides 8
Fibres 1
Protéines 24
Sodium 75

Ingrédients

- 2 blocs (454 g chacun) de tofu extra ferme
- 60 ml (¼ tasse) de levure alimentaire
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme

- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Déchirer le tofu avec les mains pour former des bouchées et les déposer dans un bol.
3. Ajouter la levure alimentaire, la fécule de maïs, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable, le sel et le poivre. Mélanger pour bien enrober le tofu uniformément.
4. Répartir le tofu sur la plaque en une seule couche.
5. Cuire au four 15 minutes, remuer, puis poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant.

Notes

Se conserve jusqu'à 4 à 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



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