

CROUSTY TOFU OU TOFU PANÉ



Après avoir épongé le tofu nature pour enlever l'excédent d'humidité, faites des morceaux plus ou moins égaux avec les mains.

Dans une assiette creuse, diluez la féculé de maïs avec le tamari, le sirop d'érable et l'eau froide.

Dans une autre assiette creuse, mélangez la chapelure, la levure maltée, l'oignon séché, le paprika et les herbes de Provence.

Maintenant c'est le moment de paner les morceaux de tofus. Trempez chaque morceau dans la préparation liquide et trempez-les ensuite dans la panure. Aidez-vous d'une grosse cuillère à soupe pour ne pas trop vous salir les mains. Déposez chaque morceau dans une assiette propre le temps de tous les préparer.

Ensuite, dans une poêle faites chauffer un bon fond d'huile de tournesol sur feu moyen-fort (à voir selon la puissance de votre feu) et déposez les morceaux de tofus. Laissez colorer quelques minutes de chaque côté en vous aidant par exemple de baguettes chinoises pour les retourner afin de ne pas abîmer la chapelure.

Réservez ensuite sur une assiette recouverte de papier essuie-tout pour absorber l'excédent de gras et salez les crousti-tofu. A manger rapidement de préférence (même si on peut aussi les manger froid). N'hésitez pas à les couper en tranches et à les incorporer dans plein de plats !

INGRÉDIENTS

pour 2/3 personnes
duiree 15mn

L'Oc Tofu nature
2 x 200g

Liant :

50 g féculé de maïs
2 càs tamari
1 càs sirop d'érable
(agave, coco...)
60 ml d'eau froide

Chapelure :

65 g de chapelure
15 g levure maltée
2 càc oignon séché
2 càc paprika
(fumé ou simple)
1 càs herbes
de Provence

Huile de tournesol
Sel

