

TOFU AU BEURRE AU LAIT DE COCO

Portions : 4

Ingrédients

- 1 bloc (454 g) de tofu ferme ou extra-ferme ou régulier, coupé en dés
- ¼ tasse de fécule de maïs
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile végétale au choix
- 1 oignon jaune, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- ½ c. à thé de piment rouge broyé OU une pincée de piment de cayenne
- ¼ c. à thé de curcuma
- ½ c. à thé de graines de moutarde
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 1c. à soupe de Garam masala (mélange d'épices commerciales)
- 3 c. à soupe (45 ml) de levure alimentaire
- ½ canne de 156 ml de pâte de tomate
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre ou miel ou sirop d'érable
- 2 c. à thé de vinaigre de riz OU de jus de citron
- 1 tasse de petits pois surgelés si désiré
- 1 conserve de lait de coco léger
- Poivre au goût
- FACTULTATIF : si désirer quelques feuilles de roquette

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le tofu avec la fécule de maïs pour bien l'enrober.
2. Dans une poêle, faire chauffer le beurre ou l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié des dés de tofu et les faire revenir, en les retournant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Mettre le tofu sur un essuie-tout et laisser égoutter. Répéter l'opération avec le reste des dés de tofu. Ajouter de l'huile, au besoin.

****Pour un tofu plus croustillant : mettre par la suite les cubes de tofu sur une plaque au four à 350-400°F pendant 15-20min et les ajouter à la toute fin de la recette au moment de servir.***

3. Dans la même poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Ajouter l'ail, le piment rouge broyé ou piment de cayenne, le curcuma, les graines de moutarde, la poudre de cari, la levure alimentaire, le garam masala, la pâte de tomate, le sucre ou miel ou sirop d'érable et le vinaigre de riz.
5. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Ajouter le lait de coco et porter à ébullition.
6. Ajouter les petits pois. Laisser mijoter 5 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
7. Mettre le tofu à la fin dans la poêle au moment de servir pour conserver sa croustillance le plus longtemps possible. Garnir de feuilles de roquette si désiré.

Bon à savoir :

- La levure alimentaire se retrouve en épicerie dans la section biologique ou produits naturels.

- Le garam masala est un mélange d'épices qu'on retrouve dans la section des épices à l'épicerie.
- Pour en faire un repas complet -> déposer le tofu au beurre sur du riz basmati brun ou du quinoa et accompagner de salade de roquette ou tout autre légume au choix.