

# TOFU STYLE CROQUETTE

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Portions : 4

## Ingrédients

### Pour le tofu magique:

- 1 bloc de tofu extra-ferme
- 1 cuillère à soupe de tamari (ou soya si vous n'avez pas de sauce tamari)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- ½ tasse de levure alimentaire en flocons (aussi appelée levure nutritionnelle)\*
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale pour la cuisson ou d'huile d'olive

### Pour la sauce :

- ¼ tasse (60ml) de sauce tamari (ou sauce soya mais le goût est plus intéressant avec la sauce tamari)
- ¼ tasse (60ml) d'eau (ou plus si sauce trop épaisse)
- ¼ tasse (60ml) de tahini (beurre de sésame)\*\*
- ¼ tasse (60ml) de vinaigre de cidre de pomme
- 1c. à soupe (15ml) de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail
- ½ tasse (125ml) de levure nutritionnel
- 1 tasse (250ml) d'huile d'olive ou végétale au choix

## Préparation

### Pour le tofu:

1. Préchauffer le four à 375-400°F.
2. Défaire le tofu en morceaux avec les doigts dans un grand bol.
3. Ajouter la sauce tamari (ou soya), le vinaigre de cidre de pomme et le sirop d'érable. À l'aide d'une spatule, mélanger pour bien enrober tous les morceaux.
4. Ajouter la levure en flocons et bien mélanger à nouveau, pour que chaque morceau soit bien recouvert de levure.
5. Dans une poêle à feu élevé faire chauffer l'huile et y ajouter les morceaux de tofu, faire cuire quelques minutes à feu élevé puis réduire à feu moyen-fort. Cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés (peut prendre de 15 à 20 minutes).
6. Déposer ensuite les morceaux de tofu sur une plaque allant au four recouverte d'un papier parchemin pour 15-20 minutes pour rendre le tofu plus croustillant (faire la sauce et vos accompagnements pendant ce temps).



### **Pour la sauce :**

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur à smoothie ou un petit contenant allongé et réduire en sauce lisse dans le mélangeur ou à l'aide d'un pied-mélangeur si dans un contenant allongé.
2. Débuter par  $\frac{1}{3}$  tasse d'eau, et en ajouter un peu au besoin selon la consistance désirée (la quantité d'eau requise dépendra du type de tahini utilisé)

NOTES : La sauce est délicieuse avec ou sans le tofu magique, en garniture sur les salades, les bols d'abondance, les wraps et les sandwiches. Se conservera environ une semaine au frigo. Le tofu magique peut être consommé sans la sauce également dans les salades, les sautés de légumes, etc.

### **Bon à savoir :**

- \*La levure alimentaire se retrouve en épicerie dans la section biologique ou produits naturels.
- \*\*Le tahini s'achète dans les épiceries dans la section des produits naturels ou biologiques près du beurre d'arachides biologique (ce n'est PAS la même que de la PÂTE de sésame).
- Le tamari se trouve dans la section bio ou des produits naturels des épiceries, il est plus goûteux que la sauce soya (meilleure au goût à mon avis).
- Pour en faire un repas complet accompagnez-le de riz, quinoa ou couscous et de légumes de votre choix ou d'une salade.