L’ACADÉMIE
de la nutrition

Tofu magique modifié

INGRÉDIENTS

- 1 bloc de tofu extra-ferme émietté en gros morceaux
- 1 c. à soupe d’huile végétale
- 1 c. à soupe de sirop d’érable
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1/2 tasse de levure alimentaire
- Optionnel : 1/3 tasse de chapelure de votre choix (pain ou pois)

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble. L’ajout de chapelure donne un aspect « croquettes ».

2. Air-fryer : 10 minutes à 390 °F en vérifiant la cuisson après 5 minutes.

3. Four : Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Sur une plaque couverte de papier parchemin ou d’un tapis de cuisson anti-adhésif, déposer les bouchées de tofu. Cuire 25 minutes, ou jusqu’à ce que les morceaux soient bien dorés.

4. Poêle anti-adhésive : Cuire à feu moyen environ 10 minutes.

Marie-Michelle Parent, Dt.P. | L’Académie de la nutrition