

TOFU BARBECUE



PLATS PRINCIPAUX

© LAU À LA BOUFFE (2019)
BSC. NUTRITION // DEP CUISINE ITHQ
@laualabouffe

Tofu barbecue

DESCRIPTION

Une excellente alternative de protéine qui est végétarienne et goûteuse. Essayez-le!

INGRÉDIENTS

- 1 brique (454 g) de tofu extra ferme biologique
- 1 ½ c. à soupe d'huile d'avocat (ou de coco)

Marinade*

- 1 tasse (250 ml) de jus de pamplemousse
- ½ tasse (125 ml) de ketchup sans sucre
- ¼ tasse (60 ml) de mélasse
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre frais haché
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire
- ¼ c. à thé (1 ml) de tabasco

PORTIONS

2 à 3 portions

TEMPS

Préparation : 5 minutes

Repos : 2 heures (minimum)

Cuisson : 10 minutes

Total : 2 heures 15 minutes

COÛT

\$

DIFFICULTÉ

Facile



NUTRITION

Haut en saveurs !

Lipides : 10 g

Glucides : 45 g (fibres 1 g)

Protéines : 12 g

Calories : 318 (pour 1/3 recette)

Tofu barbecue

PRÉPARATION

1. Presser le tofu (étape facultative) **
2. Découper le tofu en cubes égaux de la grandeur désirée (petit, moyen ou grand).
3. Confectionner la marinade en mélangeant tous les ingrédients de celle-ci ensemble.
4. Dans un bol, mariner le tofu pendant minimum 2 heures.
5. Enlever le tofu de la marinade et réserver la marinade.
6. Dans une casserole, chauffer l'huile. Ajouter les morceaux de tofu, puis faire revenir environ 5 minutes à moyenne température. Ajouter un peu de liquide de la marinade puis réduire jusqu'à consistance désirée.

* Cette marinade peut être utilisée pour de la volaille également et elle se congèle très facilement.

** Presser : Déposer des livres ou casseroles par-dessus la brique de tofu pour rendre le tofu encore plus ferme (minimum 30 minutes).

TRUC DE LAU

Mariner le tofu 2 heures (minimum). Je vous le dis au début... Prenez-vous d'avance!