



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Nuggets croustillants de tofu aux corn-flakes vegan

Pour 3 personnes | Très facile

90 min | **2.80€** La portion (prix indicatif)



Attention, ces nuggets, en plus d'être vegan sont méga crunchy grâce à cet enrobage à base de corn-flakes.

À servir avec votre sauce préféré et pourquoi pas des potatoes.

Les ingrédients

- **400 g** de Tofu nature ferme
- **60 ml** de Sauce soja salée
- **0.5 c à c** de Ail en poudre
- **125 ml** de Lait végétal
- **10 g** de Maïzena
- **160 g** de Céréales type cornflakes sans sucre
- **2 c à s** de Oignon en poudre
- **0.5 c à c** de Paprika fumé
- **45 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)

Étapes de préparation



Préparation : 30 min



Cuisson : 30 min



Attente : 30 min

1 Coupez le tofu en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.

Facultatif : mettez les tranches de tofu au congélateur pendant une nuit. C'est une astuce qui permet au tofu d'avoir une texture plus proche du poulet.

Faites-les décongeler le lendemain.

2 Dans tous les cas, mettez les tranches de tofu (fraîchement coupées ou bien décongelées) entre plusieurs feuilles d'essuie-tout.

Ajoutez du poids dessus : casserole, brique de lait, etc. Mettez de côté au moins 30 min.

- 3 Mélangez dans un bol large (ou un sac congélation) 60 ml de sauce soja avec 1½ càs d'oignons lyophilisés, ½ càc d'ail en poudre et 60 ml d'eau.
Faites-y mariner les tranches de tofu une fois qu'elles ont dégorgé.
- 4 Pendant ce temps, préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante.
- 5 Mettez 160 g de corn-flakes dans un bol de mixeur. Ajoutez 1½ càc d'oignons lyophilisés, le paprika fumé, ½ càc de sel et du poivre. Mixez par à-coups pour obtenir des miettes grossières (un peu plus grosses que des flocons d'avoine).
Mettez la chapelure obtenue dans un plat large.
- 6 Délayez dans un bol 1 grosse càs de fécule de maïs avec 125 ml de lait végétal.
- 7 Préparez une plaque de four recouverte d'un papier cuisson légèrement huilé.
- 8 Disposez devant vous le bol avec le mélange lait/fécule, un plat avec de la farine et le plat avec la chapelure.
- 9 Pour paner le tofu, égouttez chaque morceau puis trempez-le dans le mélange lait/fécule. Farinez-le.
Replongez-le à nouveau dans le lait puis mettez-le dans la chapelure. Panez l'intégralité de la tranche avec les morceaux de corn-flakes en appuyant. Utilisez des mains sèches pour cette étape sinon la chapelure va se décoller du tofu et se coller à vos doigts.
Placez la tranche de tofu panée sur la plaque de four.
- 10 Répétez l'opération pour tout le tofu.
- 11 Une fois tous les nuggets de tofu panés, utilisez un spray à huile pour généreusement huiler les nuggets.
- 12 Enfournez une trentaine de minutes pour dorer les nuggets.
- 13 Servez avec votre sauce préférée (ketchup, BBQ, sriracha, etc.) et pourquoi pas des potatoes croustillantes.