



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Tofu croustillant à la cacahuète

Pour 2 personnes | Très facile

30 min | **4.63€** La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre recette : remplacez les cacahuètes grillées par de la noix de coco râpée.

Les ingrédients

- 250 g de Tofu nature ferme
- 2 pièce de Brocoli
- 60 g de Beurre de cacahuète onctueux
- 50 g de Cacahuète apéro (grillée et salée)
- 1.5 c à c de Ail en poudre
- 1 pièce de Citron vert
- 1 c à s de Sauce soja salée
- 1 c à s de Vinaigre de cidre, de pomme
- 2.5 c à c de Sirop d'érable

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 15 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 180°C en chaleur tournante.
- 2 Hachez 50 g de cacahuètes finement (de la taille d'amandes hachées). Utilisez un couteau, un mortier ou même un mixeur. Mettez de côté dans une assiette creuse.
- 3 Dans un bol, mélangez 60 g de beurre de cacahuète soit l'équivalent de 3 grosses càs, 3 càs d'eau chaude, 1 càs de sauce soja, 1.5 càc d'ail en poudre, 1.5 càc de sirop d'érable et 1 càs de jus de citron vert.
- 4 Coupez 250 g de tofu en cubes et mettez-les dans la sauce. Mélangez bien pour les enrober.

- 5 Préparez une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé.
- 6 Disposez devant vous le bol avec les cubes de tofu, l'assiette avec les cacahuètes et la plaque de cuisson.
- 7 À l'aide de baguettes ou d'une pince, trempez les cubes de tofu un par un dans les cacahuètes hachées pour les enrober.
- 8 Déposez ensuite le tofu sur la plaque de four.
- 9 Enfournez une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les cacahuètes soient dorées.
- 10 En parallèle, préparez 2 brocolis.
Séparez les fleurettes et le tronc de brocoli. Coupez les fleurettes en 2 si besoin (conservez le tronc pour une autre recette). Rincez-les à l'eau froide.
- 11 Portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole. Quand elle bout, disposez au-dessus une passoire ou un panier vapeur, puis mettez les fleurettes de brocoli dedans pour les faire cuire à la vapeur.
- 12 Couvrez la casserole, comptez une dizaine de minutes de cuisson à feu doux.
- 13 Pendant que les brocolis et le tofu cuisent, préparez la sauce. Mélangez le reste de marinade du tofu avec les cacahuètes hachées restantes, 1 càs de vinaigre de cidre et 1 càs de sirop d'érable. Mélangez.

Facultatif : ajoutez une pointe de sauce sriracha.

- 14 Vérifiez la cuisson des brocolis après 10 min avec un couteau. Préférez-les encore légèrement al dente.
- 15 Servez le tofu bien chaud en nappant avec la sauce à la cacahuète.