



Bâtonnets de tofu et sauce moutarde miel

Préparation : 30 minutes | Cuisson : 25 minutes | Prêt en 55 minutes



Pour 8 à 12 bâtonnets :

- 250g de tofu nature ou fumé extra ferme
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre
- 60g de farine
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 120ml de lait au choix
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 60g de chapelure (biscottes mixées)
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon (facultatif)
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de piment de Cayenne
- huile d'olive, pour badigeonner

Sauce moutarde et miel :

60ml de miel liquide
60ml de mayonnaise
60ml de moutarde de Dijon
1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
1/4 cuillère à café de poivre de Cayenne



Préparation:

1. Sur le côté du bloc (épaisseur) coupez tofu en deux. Envelopper le tofu dans un torchon propre et poser un objet lourd sur le tofu pendant environ 15 minutes pour enlever l'excès de liquide.
2. Pendant ces 15 minutes d'attente :
 - Préchauffer le four à 220°C et graisser une plaque à pâtisserie avec un pinceau et de l'huile d'olive.
 - Dans un petit bol, mélanger la farine et la fécule de maïs à l'aide d'une fourchette.
 - Dans un autre petit bol, mélanger le lait, le vinaigre de cidre et la moutarde de Dijon. Fouetter à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
 - Dans un troisième petit bol, mélanger la chapelure, le sel, le poivre, la poudre d'ail, le paprika, la poudre d'oignon, le cumin et le piment de Cayenne à l'aide d'une fourchette.
3. Enlever le torchon et assaisonner de sel et de poivre chaque face. Puis coupez dans le sens de la longueur pour former des bâtonnets.
4. Prendre un morceau de tofu et l'enrober du mélange de farine, puis du mélange de lait, puis le remettre dans le mélange de farine, dans le mélange de lait et, enfin, dans la chapelure.
5. Déposer sur la plaque préparée huilée et répéter l'opération avec le reste des bâtonnets de tofu.
6. À l'aide d'un pinceau, enduire délicatement chaque bâtonnet d'une couche uniforme d'huile d'olive.
7. Puis, enfourner pour environ 25 minutes à 220°C, ou jusqu'à la coloration désirée. Retourner les bâtonnets à mi-cuisson pour plus de croustillant.

Pour la sauce, c'est facile ! Il suffit de mélanger tous les ingrédients et elle est prête !

Astuces :

Vous pouvez changer l'assaisonnement de la panure, herbes de provence, curry, ... en fonction des sauces avec lesquelles vous voulez accompagner les bâtonnets.

Gardez le surplus de panure aromatisée pour saupoudrer des plats.

Bon appétit !

Krystalife