



Tofu caramélisé à l'érable

INGRÉDIENTS

450 g de tofu ferme, déchiré en petits morceaux
1/3 tasse de fécule de maïs
3 c. à soupe d'huile végétale

Sauce à l'érable

1/2 tasse de sirop d'érable
1/4 tasse de sauce hoisin
2 c. à soupe de sauce soya réduite en sodium
2 c. à thé de vinaigre de riz
2 c. à thé de condiment épicé au chili (chili crisp) ou de sauce sriracha
2 gousses d'ail, râpées finement
1 oignon vert, émincé



PRÉPARATION

Dans un bol, déposer le tofu. Saupoudrer de la fécule et bien mélanger pour enrober le tofu.

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuire le tofu dans l'huile 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré de tous les côtés et très croustillant.

Entre-temps, dans un autre bol, mélanger au fouet tous les ingrédients, sauf l'oignon vert.

Dans la poêle, verser le mélange de sirop d'érable. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse, en remuant pour bien en enrober le tofu.

Garnir de l'oignon vert. Accompagner d'un riz blanc et d'un légume vert, si désiré.

P.S. Cette recette provient du site internet ricardocuisine.com

Plat principal

Catégorie

Végétarien

Sous-catégorie

24/09/2026/

Date

4

Portions

00:20

Préparation

00:12

Cuisson