

BROCHETTES DE TOFU ARACHIDES

Portions : 2 à 3

Ingrédients

- 450g (1 paquet) de tofu extra ferme coupé en cubes
- 1/4 de tasse (60ml) de sauce soya ou tamari
- 1/4 de tasse (60ml) de sirop d'érable
- 1/4 de tasse (60ml) de beurre d'arachide naturel
- 1/2 à 1c. à thé au goût de votre sauce piquante préférée (ex. Sriracha)
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à soupe de fumée liquide (facultatif)

Préparation

1. Couper le bloc de tofu en 8 bâtonnets égaux
2. Dans un bol ou un pot Masson mélanger tous les ingrédients ensemble (=marinade).
3. Enfiler les bâtonnets de tofu sur des pics à brochette.
4. Badigeonner les brochettes généreusement du mélange de marinade.

Pour le BBQ :

1. Régler le barbecue à puissance élevée. Huiler légèrement la grille.
2. Griller les brochettes environ 5 minutes de chaque côté en badigeonnant les brochettes de marinade à plusieurs reprises. Plus vous badigeonnerez souvent, plus votre brochette sera croustillante et savoureuse.
3. Cuire jusqu'à croustillance désirée.

Pour la cuisson au four :

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C) et déposer les brochettes sur une plaque à cuisson recouverte d'une grille.
2. Déposer les brochettes sur la grille et badigeonnez généreusement de la marinade.
3. Retourner les brochettes aux 5-10 minutes et ajoutez de nouveau de la marinade à chaque fois.
4. Cuire jusqu'à croustillance désirée.

Bon à savoir :

- La fumée liquide se retrouve en épicerie.
- Pour en faire un repas complet, complétez avec une pomme de terre au four et une salade ou tout autres légumes au choix OU d'une papillote de légumes mélangée à des pommes de terre grelots.