

# BACON DE TOFU

Portions : 4 à 6

## Ingrédients

- 1 paquet (454g) de tofu extra-ferme
- 1 c. à soupe de levure alimentaire\*
- 2 c. à soupe de sauce soya ou tamari
- 1 1/2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1c. à soupe d'huile au choix d'olive
- 1 1/2 c. à thé de fumée liquide

## Préparation

1. Préchauffer un four à 375°F (190°C)
2. Couper le bloc de tofu en 2 sur le sens de la longueur et trancher ensuite les deux morceaux en fines lanières, plus elles seront minces, plus elles seront goûteuses.
3. Mélanger, la levure alimentaire, la sauce soya ou tamari, le sirop d'érable, l'huile végétale et la fumée liquide. Verser sur les tranches de tofu et laisser mariner quelques minutes à quelques heures dans un contenant hermétique. (plus vous laisserez mariner longtemps, plus ce sera goûteux).
4. Déposer les tranches sur une plaque allant au four recouverte d'un papier parchemin.
5. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit bien croustillant.
6. Vous pouvez le servir en version sandwich avec du pain à grains entiers rôti, de la laitue, de la mayonnaise et des tomates. Accompagnez le tout d'une salade pour une repas complet.

## **Bon à savoir :**

- \*La levure alimentaire se retrouve en épicerie dans la section biologique ou produits naturels.
- La fumée liquide se retrouve en épicerie.
- La sauce tamari est plus goûteuse que la sauce soya, elle se retrouve en épicerie dans la section des produits naturels ou biologiques