

TOFU SAUCE AUX ARACHIDES

Portions : 4

Ingrédients

- 450g (1 paquet) de tofu ferme ou extra-ferme coupé en petits dés
- ¼ tasse de fécule de maïs
- Huile au choix (olive, canola, etc.)
- 1 petit oignon jaune haché finement
- 1 carotte coupée en très petits dés (optionnel)
- 1-2 gousse(s) d'ail hachée(s)
- 2 c. à soupe de sauce soya ou tamari
- 2 c. à soupe de ketchup
- ¼ tasse de beurre d'arachide naturel crémeux ou croquant
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 tasse (250ml) de bouillon de légumes ou poulet sans sel ajouté
- 1c. à thé de sauce piquante au goût ou de piment de cayenne
- Optionnel : 1-2 oignon(s) vert(s) haché(s)
- Optionnel : Jus de 1-2 lime(s) au goût
- Optionnel : feuilles de coriandre fraîche

Préparation

1. Faire chauffer le four à 375-400°F.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de la fécule de maïs, bien mélanger.
3. Chauffer l'huile dans un grande poêle à feu moyen-vif, y faire revenir les cubes de tofu pendant une bonne quinzaine de minutes (jusqu'à coloration bien dorée de chaque côtés).
4. Transférer le tofu sur une plaque à cuisson allant au four recouverte d'un papier parchemin et enfourner le temps de faire le reste de la recette.
5. Dans la même poêle que celle utilisée pour le tofu, ajouter un peu d'huile à feu moyen et y faire revenir l'oignon, les carottes et l'ail pendant quelques minutes le temps que les légumes soient cuits.
6. Réduire le feu et ajouter la sauce soya ou tamari, le ketchup, le beurre d'arachides, le sirop d'érable, le bouillon de légumes et la sauce piquante ou le piment de cayenne. Bien mélanger et laisser la sauce épaissir tranquillement.
7. Lorsque la sauce est onctueuse, ajouter le tofu dans le mélange et bien enrober.
8. Servir sur du riz brun (ex. basmati) et garnir d'oignons verts hachés, de coriandre et de jus de lime.

Bon à savoir :

- Pour en faire un repas complet, complétez avec une salade ou des légumes au choix.