

BOULETTES DE TOFU À L'ÉRABLE

Portions : 4

Ingrédients

Pour les boulettes :

- 1 bloc de tofu extra ferme coupé grossièrement
- 2 1/2 c. à soupe de sauce soya ou tamari
- 2 1/2 c. à soupe de sirop d'érable
- 15 gouttes de fumée liquide
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à thé d'épices à steak (sans sel)
- 1 c. à thé d'oignon en poudre
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- 1/2 c. à thé de muscade en poudre
- 1/2 c. à thé de paprika doux
- 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 de tasse de farine tout-usage ou de blé entier
- 1 œuf
- Huile pour la cuisson des boulettes (2-3 c. à soupe)



Pour la sauce :

- 3/4 tasse de sirop d'érable
- 1/4 tasse de sauce chilli
- 1/4 tasse de ketchup
- 1/4 tasse de sauce soya ou tamari
- 1/4 tasse d'eau
- 2 c. à thé d'oignons en poudre
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de paprika

Préparation

1. Préchauffer votre four à 400 degrés F.
2. Au robot, mettre tous les ingrédients des boulettes sauf les flocons d'avoine et la farine.
3. Réduire en purée jusqu'à ce qu'une boule collante se forme dans le robot.
4. Ajouter les flocons d'avoine et la farine, puis pulser quelques fois pour bien incorporer.
5. Transvider dans un bol, ajouter l'oeuf et mélanger doucement à la main.
6. Former des petites boulettes d'environ 1/2 c. à soupe. On veut des petites boulettes pour obtenir une texture plus croustillante.

7. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-fort, lorsque l'huile est chaude saisir les boulettes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées.
8. Déposer ensuite les boulettes sur une plaque à cuisson allant au four recouverte d'un papier parchemin et enfourner env. 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien croustillantes.
9. Pendant ce temps, mettre les ingrédients pour la sauce dans une petite casserole et porter à ébullition en brassant souvent (mélange collant).
10. Lorsque c'est à ébullition laisser mijoter 2 minutes en fouettant régulièrement puis retirer du feu
11. Avant de servir, bien enrober les boulettes de sauce -> incorporer la sauce SUR les boulettes (et non les boulettes dans le chaudron de sauce car elles vont se défaire, les boulettes sont très fragiles).

Bon à savoir :

- La fumée liquide se retrouve en épicerie.
- Il est important que les boulettes soient très petites sinon elles seront trop molles à l'intérieur et auront tendance à se défaire dans la sauce.
- Pour en faire un repas complet, accompagnez vos boulettes de riz basmati brun et d'une salade ou de légumes de votre choix.