

Bâtonnets de Tofu

Temps de préparation :
10 mins

Temps de cuisson : 50
mins

**Pour 4 portions (40
bâtonnets)**

Ingrédients

400 g de tofu, extra ferme, en
tranche de 2 mm

3 cuillères à soupe de tamari,
faible en sodium

1 cuillère à soupe d'ail en
poudre

1 cuillère à soupe d'eau

2 cuillères à café d'
huile de canola
(séparées)

3 cuillères à soupe
cosse de psyllium

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le tamari, l'ail en poudre, l'eau, et une cuillère à café d'huile de canola.
- 2 Sortir le tofu de son emballage et retirer l'excédent de liquide.
- 3 Ajouter le tofu dans le bol, et enrober de marinade toutes les faces des tranches. Placer au réfrigérateur au moins une heure.
- 4 Préchauffer le four à 375°F (190°C).
- 5 Placer du papier sulfurisé sur une plaque allant au four, et badigeonner d'une cuillère à café d'huile de colza. Enrober chaque tranche de tofu avec un peu de psyllium, et placer les sur la plaque de cuisson.

- 6 Cuire au four 25 minutes, puis retourner les tranches et cuire pour 25 minutes de plus, ou jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant.

Conseils:

* Ajoute de l'eau à la marinade si elle est trop épaisse pour mariner le tofu.

* Les tranches peuvent être conservées dans un sac en plastique et réfrigérées pour être consommées dans les 7 jours.

* Les tranches de tofu peuvent être utilisées comme une source de protéines comme repas ou collation.



Valeur nutritive

(1 portion – 100 g): 1/4 recette

Calories	92 kcal	Lipides monoinsaturés	2.7 g
Protéines	8.6 g	Lipides polyinsaturés	2.4 g
Protéines végétale	8.6 g	Glucides	1.9 g
Lipides	6.4 g	Fibres insolubles	0.9 g
Lipides saturés	1 g	Fibres solubles	3 g