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