

Brochettes de tofu mariné

Une recette proposée par Loetitia Monge



Ingrédients (pour 2 brochettes) :

- 125 g de tofu nature
- 2 cs de sauce tamari **OU** 2 cs de sauce soja
- 1 cc de sucre complet
- 1 cs de jus de citron
- 1 à 2 cs de graines de sésame
- Pics à brochettes

Préparation :

Préparez la marinade en mélangeant la sauce soja, la sauce tamari, le jus de citron et le sirop d'agave. Découpez le tofu en 6 dés et arrosez-le avec la marinade.

Laissez reposer 1 bonne heure.

Piquez 3 cubes par brochettes.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et déposez-y le tofu. Faire d'abord griller de chaque côté jusqu'à ce que le tofu soit bien coloré. En fin de cuisson déglacez avec la marinade.

Juste avant d'arrêter la cuisson, saupoudrez de graines de sésame pour enrober le tofu.

Dernières infos :

Si vous le souhaitez, cette recette peut être réalisée sans pics à brochettes. Vous pouvez très bien faire cuire et servir les dés de tofu tels quels. Vous pouvez également donner au bloc de tofu d'autres formes (en fonction de vos besoins de présentation) en le coupant en tranches rectangulaires ou en triangles.