

# PLAT

## Steak de tofu mariné, salade crue de chou plume et agrumes, spätzlis d'épeautre

*Recette de Ghislain Joguet, Panier bio à 2 roues*

Ingrédients pour 4 personnes

### **Marinade tofu :**

1 cuillère de moutarde  
1 gousse d'ail  
1 pincée d'herbes de thym  
1 cuillère d'huile d'olive  
2 cuillères de sauce soja douce

### **Salade chou plume :**

1 botte de chou plume (environ 8 branches)  
1 orange  
1 citron  
2 pommes granny ou autre  
1 oignon rouge  
graines de lin ou de sésame  
1 dl vinaigre mangue  
2 dl huile d'olive  
assaisonnement

### **Spätzlis d'épeautre :**

400 gr de farine d'épeautre  
4 oeufs  
3 dl d'eau  
sel, muscade

### **Tofu bio nature :**

600 gr de tofu

### **Betteraves glacées :**

1 botte de betteraves (environ 8 pièces de petites ou 4 plus grosses)  
15 gr de beurre  
un peu d'eau  
10 gr sucre  
assaisonnement.

Préparation

### **1: réaliser la pâte à spätzli**

Mélanger la farine, le sel, la muscade, incorporer les œufs un à un, puis ajouter l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse. Réserver au frais 20 minutes.

### **2: marinade pour le tofu**

Mélanger la moutarde, l'ail émincé, le thym, incorporer la sauce soja puis l'huile d'olive et émulsionner le tout.

Ajouter les cubes de tofu (ou tranches) et laisser mariner au frais au moins trente minutes.

### **3: salade de chou plume**

Laver et enlever la tige du chou, le sécher un peu et préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de l'orange, celui du citron (conserver les zestes pour le dessert) ainsi que le vinaigre de mangue. Verser

sur le chou et ajouter l'huile et l'assaisonnement. Brasser le tout, débarrasser et réserver au frais 30 minutes pour que le chou ramollisse. Ajouter les pommes coupées en petits cubes et les graines.

#### **4: glacer les betteraves**

Éplucher et rincer les betteraves (si elles sont grosses les couper en cubes réguliers), les placer dans une casserole avec l'eau jusqu'à hauteur, le beurre, l'assaisonnement et un peu de sucre (ou miel) que l'on ajoutera à la fin, couvrir avec un papier sulfurisé laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide au trois quarts ajouter le sucre, laisser cuire en surveillant. Quand le liquide est presque totalement évaporé, remuer les betteraves pour les enrober et réserver.

#### **5: cuire les spätzlis**

Dans un grand volume d'eau à ébullition légèrement salé, poser la poêle trouée et passer la pâte au-dessus de la casserole. Laisser cuire les spätzlis 5 minutes et les refroidir dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Dans une poêle chaude, les faire revenir au beurre moussieux sans coloration.

#### **6: cuire le tofu**

Dans une poêle chaude faire revenir le tofu avec un peu d'huile d'olive sans trop de coloration.