

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.