

BROCHETTES DE TOFU FERME EN ROBE DE SESAME CROUSTILLANTE, SAUCE YAOURT CITRON-PAPRIKA-CORIANDRE & RONDELLES DE CONCOMBRE

Pour 3-4 personnes

Préparation : 10 min

Repos au frais : 2 heures

Cuisson: Une dizaine de minutes



Brochettes :

- 1 bloc de tofu ferme (400 g)
- 1 belle gousse d'ail
- 1 belle noix de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de sucre roux (ou sucre de palme)
- 60 ml de sauce soja

"Chapelure" :

- 100 g de graines de sésame (doré)
- 2 cuillères à soupe de farine T80
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame et huile de colza pour la cuisson (à parts égales)

Sauce au yaourt :

- 200 g de yaourt (grec ou celui des "2 vaches" bio)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 3 cuillères à soupe de coriandre fraîche ciselée
- paprika selon le goût

Présentation :

- 4 brochettes en bois

- 1 Egoutter le bloc de tofu ferme et le couper en cubes (pas contrariante, j'ai coupé mon bloc en 24 tronçons rectangulaires).
- 2 Peler ail et gingembre, les hacher très fins et les mettre dans un plat peu profond avec la sauce soja et le sucre, bien mélanger et y déposer les cubes de tofu côte à côte pour les faire macérer. Mettre au frais pour 1 heure puis retourner les cubes de tofu et remettre au frais pour 1 heure.
- 3 Préparer la "chapelure" en mélangeant graines de sésame et farine (pas besoin de sel). Ajouter les cubes de tofu et bien les enrober de mélange au sésame.
- 4 Chauffer les huiles dans une large poêle et faire frire le tofu sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 5 Pendant la cuisson du tofu dans sa robe, couper le concombre en (demi) rondelles. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- 6 Egoutter les cubes de tofu en croûte croustillante sur du papier absorbant puis les enfiler sur les brochettes.
- 7 Servir les brochettes de tofu en croûte de sésame croustillante accompagnées de fines tranches de concombre et de la sauce au yaourt parfumée citron-paprika-coriandre ...