



Recette

BOULETTES DE TOFU

Donne 7 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 Paquet de tofu (454 g) ferme
- 125 ml (1/2 tasse) De fromage cheddar râpé finement
- 1 Poivron paré, coupé
- 1 Oignon paré, coupé
- 2 Œufs légèrement battus
- 25 ml (2 c. à table) De farine
- 25 ml (2 c. à table) De sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) D'épices à tourtière
- 15 ml (1 c. à table) De ciboulette séchée
- 15 ml (1 c. à table) De persil séché
- 375 ml (1 1/2 tasse) De chapelure

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Au robot culinaire, hacher finement le tofu, le fromage, le poivron, l'oignon, les oeufs, la farine, la sauce soya, les épices à tourtière, la ciboulette, le persil et seulement 250 ml (1 tasse) de chapelure. Mélanger. Façonner 20 boulettes de 50 ml (1/4 tasse).
3. Placer le restant de la chapelure, 125 ml (1/2 tasse), dans une assiette creuse. Enrober les boulettes de tofu de la chapelure. Placer les boulettes sur une plaque à pâtisserie anti-adhésive ou recouverte de papier parchemin.
4. Faire griller environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.

