Bâtonnets de tofu croustillant

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

4 portions

INGRÉDIENTS

400g de tofu fumé coupé en bâtonnets d'environ 1 cm (Voir Variante)
1 tasse (250 ml) de chapelure aromatisée (ci-bas)
1 tasse (250 ml) de farine non-blanchie
3 œufs battus
Huile de tournesol en quantité suffisante pour couvrir le fond de votre poêle

Saumure (facultatif – voir Note)

2 c. à soupe (30 ml) de sel
2 tasses (500 ml) d'eau
1/4 tasse (60 ml) de vinaigre de cidre
2 c. à soupe (30 ml) de purée de canneberges (voir Astuce)

Sauce style hamburger

½ tasse (125 ml) de mayonnaise
½ tasse (125 ml) de ketchup
¼ tasse (60 ml) de relish
Sauce piquante au goût
2 c. à soupe (30 ml) de jus de cornichons marinées ou lactofermentés

Chapelure aromatisée

1 tasse (250 ml) de chapelure nature
½ c. à thé (2,5 ml) de sel
½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
2 c. à soupe (30 ml) de graines de caméline moulues
1 c. à soupe (15 ml) d'un mélange d'herbes séchées (thym, romarin, sauge…)
1 c. à soupe (15 ml) de poudre de champignons séchés (facultatif)

PRÉPARATION

1. 3h avant de manger – Étape facultative – saumurage du tofu. Dissoudre le sel dans le mélange d'eau, de vinaigre, de purée de canneberges et ajouter les bâtonnets de tofu. Laisser mariner au réfrigérateur.
2. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients, et réserver au frigo.
3. Préparer la chapelure aromatisée en mélangeant tous les ingrédients dans un bol moyen.
4. Remplir 2 autres bols moyens avec les ingrédients pour effectuer la panure : un premier bol avec la farine et un autre avec les œufs battus.
5. Préchauffer le four à 150°C (300°F) et chemiser une tôle de papier parchemin.
6. Égoutter les bâtonnets de tofu s'ils sortent de la saumure, puis les paner « à l'anglaise » quelques-uns à la fois en les enrobant d'abord de farine, puis d'œufs, et en terminant de chapelure. Réserver sur la tôle.
7. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Lorsqu'elle est bien chaude, ajouter la moitié des bâtonnets et les griller quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que toutes les faces soient dorées et croustillantes. Réserver sur la tôle dans le four préchauffé pendant que vous répétez l'opération avec l'autre moitié des bâtonnets, en ajoutant de l'huile au besoin.
8. Servir bien chaud avec la sauce.

NOTE

Pour une version express : sautez l'étape du saumurage et optez pour une chapelure achetée déjà aromatisée dans une bonne boulangerie par exemple. Il ne reste alors qu'à paner, dorer à la poêle et savourer avec notre suggestion de sauce qui est tout ce qu'il y a de plus rapide à assembler avec des ingrédients qu'on a généralement sous la main au frigo.

ASTUCE

Il suffit de passer des canneberges décongelées au robot pour obtenir une purée.

VARIANTE

L'utilisation du tofu fumé combiné aux ingrédients de la sauce donne un résultat ayant un petit quelque chose du hot-dog! Si vous coupez le tofu en pavés plutôt qu'en bâtonnets, ça se glisse bien, nappé de sauce, dans un pain burger. Cela dit, il est absolument possible et délicieux de faire la recette avec un tofu ferme nature si vous êtes moins fan de fumé. Ajoutez alors 2 c. à soupe (30 ml) de sel de plus à la saumure, puisque le tofu nature n'est pas déjà salé, contrairement au tofu fumé.