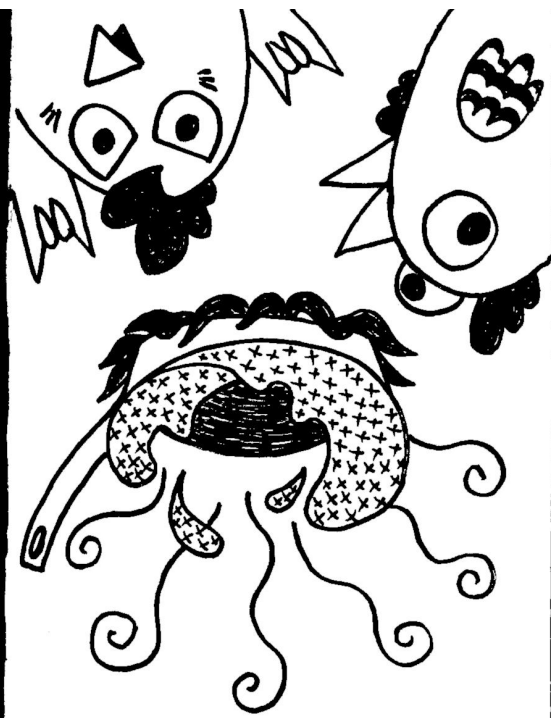


Mélange tout ensemble et claqué à la poêle avec un peu d'huile.
Fais dorer des deux côtés. Voilà.

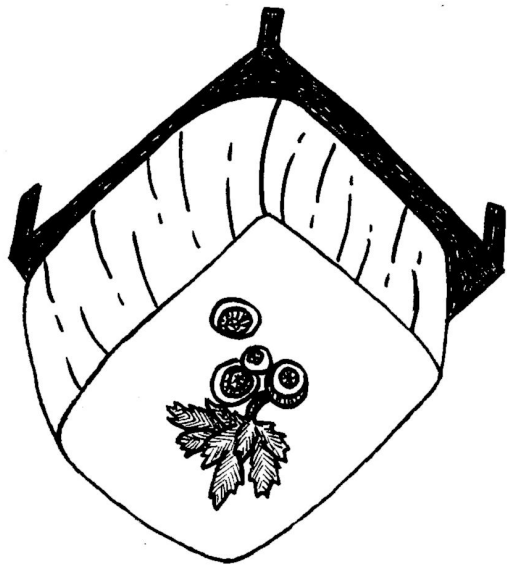
- 125 gr de tofu soyeux
- 60 gr de crème végétale
- 60 gr de farine de pois chiche
- 1 c a c de curry (ou autre épice)
- 50 gr d'eau
- 1 gousse d'ail
- 1 c a s de persil
- 1 c a s d'huile d'olive
- 200 gr de champignons cuits (égoutés)

Omelette aux champignons



400 gr de tofu soyeux
200 gr de chocolat noir
2 c a c de lait végétal
Tu peux ajouter de l'arôme de vanille, ou d'orange, ou de frites ou ce que tu veux.
Fais fondre le chocolat avec le lait végé.
Mélange le au fouet avec le soyeux.
Si t'as un mixeur ou un batteur électrique ça marche bien aussi.
Met le mélange dans des bols ou petits ramequins.
Laisse une nuit au frigo.

Crème au Chocolat noir



Tofu caramélisé au sirop d'érable

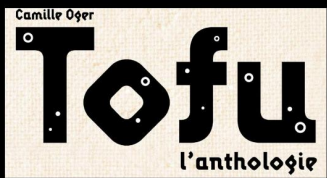
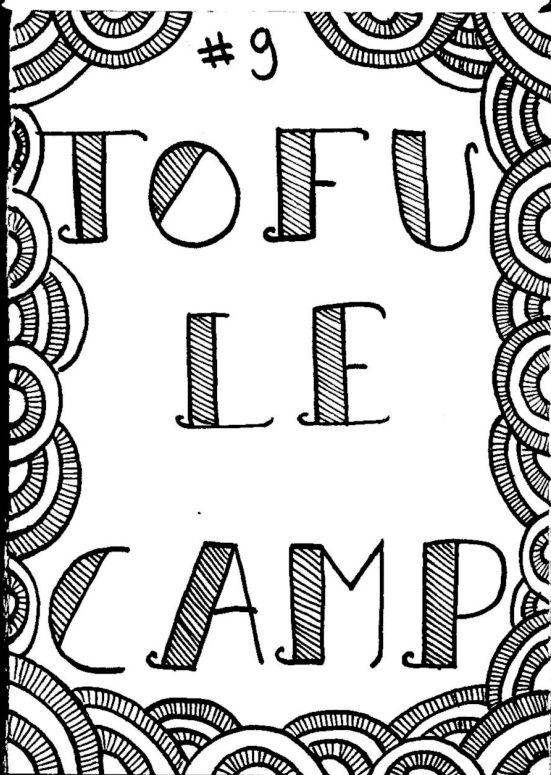
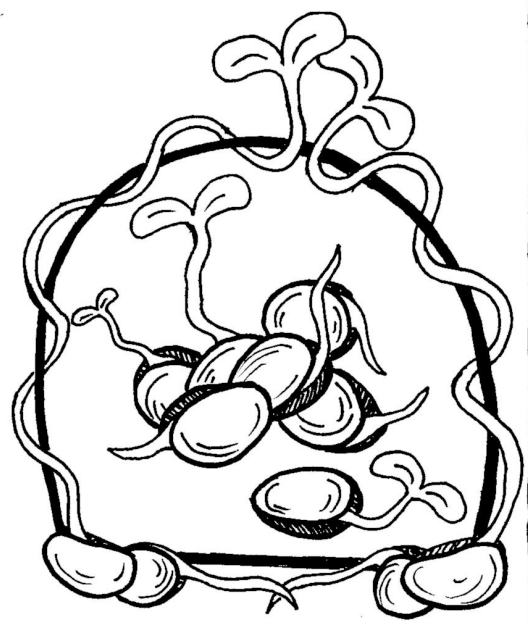
- 1 Bloc de tofu
- 2 c a s de Maïzena
- 2 c a s d'huile neutre
- 2 c a s de sauce soja
- 60ml de sirop d'érable
- 1 Pincée de gingembre ou de 4 épices sel/poivre

Coupe le tofu en dés et met le dans un tupperware avec la maïzena. Ferme le couvercle et secoue bien, il faut que le tofu soit bien enrobé.

Met le tofu dans une poêle avec l'huile et fait le griller en remuant bien.

Mélange tout le reste des ingrédients ensemble et ajoute cette sauce dans la poêle.

Cuire jusqu'à évaporation.
Tu peux le servir avec du riz.



170 recettes d'Inde, du Japon, de Birmanie, de France ou d'Italie...
autour du tofu comme vous l'aurez peut être compris !

Une belle bible du tofu !