



Cuisine et
dépendances

Terrine de tofu au sésame



Le tofu est une pâte de soja caillé et pressé (un peu comme le fromage). Pour cette recette, il s'agit de tofu ferme, facile en coupé en dés. Pour les non initiés, le soja a relativement peu de goût s'il est cuisiné seul, par contre il s'imprègne bien des arômes avec lesquels on le mélange. Il est donc conseillé de le faire mariner au préalable ou de le servir en sauce.

Il est riche en protéines et permet de remplacer la viande (100 g de tofu = 70 g de viande).

Ingrédients (pour un moule à cake) :

- 250 g de tofu ferme
- 250 g de champignons de Paris (frais ou surgelés)
- 250 g de fleurettes de chou-fleur
- 2 verres de flocons d'avoine
- 2 verres de boisson au soja
- 3 cuil à soupe de sauce soja
- 50 g de graines de sésame
- 1/2 cuil à café de gingembre en poudre

Préparation :

Faire précuire les champignons et les brocolis.

Dans une poêle anti-adhésive bien chaude, faire griller les graines de sésame.

Préparer une marinade avec la sauce soja et le gingembre en poudre, couper le tofu en dés et les faire mariner dans le soja 15 minutes au minimum.

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Quand les légumes sont presque cuits, verser le soja de la marinade et laisser réduire.

Mélanger dans une grande jatte les flocons d'avoine et le lait de soja, puis les légumes, les graines de sésame grillées et le marinade. Mélanger le tout et verser dans un moule à cake.

Enfourner et laisser cuire 45 min.

Peut se manger aussi bien tiède que froid.

Le 12 Août 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/08/12/index.html>