

# Tofu popcorn ou magique

Suggestion de Nathalie Galarneau, Technicienne en organisation scolaire



## Ingrédients :

1 bloc de tofu bio ferme ou extra-ferme (la marque Fontaine Santé est ma préférée)

1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes ou de jus de citron

1 c. à soupe de sauce soya ou tamari

1 c. à soupe de sirop d'érable

½ tasse de levure alimentaire en flocons (Bulk Barn ou dans la majorité des épiceries)

Un peu d'huile de sésame ou d'olive

## Préparation et cuisson :

Défaire le tofu avec les doigts en morceaux de la grosseur d'une bouchée ou couper en cubes pour plus d'uniformité (à votre convenance).

Ajouter le vinaigre de cidre (ou jus de citron), la sauce soya (ou tamari) et le sirop d'érable. Bien mélanger. Ajouter la levure alimentaire. Bien mélanger pour enrober les morceaux.

Il est possible d'effectuer la cuisson du tofu à la poêle (antiadhésive) : à feu moyen-élevé dans un peu d'huile environ 8 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Toutefois, une cuisson au four, même si elle s'avère un peu plus longue, est parfaite à tout coup :

Préchauffer le four à 375°F (190°C). Déposer le tofu sur une plaque couverte de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson antiadhésif. Arroser d'un peu d'huile si désirez. Cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés.