

# Crispy tofu

8 pièces



- 2 cs de ketchup
- 1 cc de moutarde
- 1 cs de sauce soja tamari
- ½ cc de curry de Madras
- 1 cc de sel
- 1 cc de sucre roux
- 360 g de tofu
- 3 cs de farine
- 4 cs de boisson de soja
- 1 cc de maïzena
- 240 g de cornflakes, écrasés
- 3 cs d'huile

**Marinade de base :** mélanger soigneusement tous les ingrédients dans un petit saladier. Couper le tofu en tranches de 1 cm d'épaisseur, bien les badigeonner de marinade et laisser reposer 30 minutes.

**Panure :** préparer 3 assiettes creuses : la première avec la farine, la deuxième avec le mélange boisson de soja-maïzena, la troisième avec les cornflakes.

Paner les tranches de tofu marinées dans l'ordre établi précédemment, faire bien adhérer les cornflakes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire dorer les tranches de tofu sur toutes les faces. Les déposer brièvement sur du papier ménager pour enlever l'excédent d'huile.

## Conseil

Le tofu a un goût encore plus intense s'il a été mis à mariner la veille. Afin d'obtenir une meilleure consistance, il est conseillé de congeler le Crispy tofu pané et de le faire revenir congelé à la poêle en cas de besoin. S'accompagne d'une bonne salade croquante et de chutneys aux fruits, p. ex. chut-ney à la mangue et à la pomme.





# Émincé à la zurichoise végan

4 portions



2 cs de ketchup  
1 cs de moutarde  
1 cs de sauce soja tamari  
½ cc de curry de Madras  
1 cc de sel

500 g de seitan

400 g de champignons de Paris  
1 oignon  
3 cs d'huile

2 dl de bouillon de légumes  
2,5 dl de sauce balsamique

3 dl de crème pour sauce végane

4 brins de persil  
1 cc de jus de citron, fraîchement pressé  
sel, poivre

**Marinade de base:** mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Couper le seitan en très fines lanières avec l'éplucheur, les mettre dans la marinade et laisser reposer env. 30 minutes.

Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Éplucher et hacher finement l'oignon. Faire chauffer 1 cs d'huile dans une poêle, y faire revenir l'oignon à feu moyen. Ajouter les champignons, poursuivre la cuisson 5 minutes.

Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter en remuant. Ajouter la sauce balsamique et la crème pour sauce et laisser mijoter jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.

Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle, y faire dorer les lanières de seitan à feu moyen. Hacher finement le persil.

Ajouter le seitan à la sauce, porter encore une fois à ébullition.

Ajouter le jus de citron, saler et poivrer. Parsemer de persil haché.

## Conseil

Il est conseillé de laisser les lanières de seitan dans la marinade durant la nuit. La marinade peut ainsi développer pleinement ses arômes.





# Paella aux légumes

4 portions



150 g de chou-fleur  
100 g de champignons de Paris  
100 g fonds d'artichaut  
1 poivron rouge  
1 oignon  
1 aubergine  
  
100 g de haricots verts  
100 g de petits pois  
3 cs d'huile  
200 g de riz à longs grains  
½ cc de paprika doux  
½ cc de safran, moulu  
100 g de tomates, hachées  
4 dl de bouillon de légumes

1 sel, poivre  
citron, en quartiers

Détailler le chou-fleur en petits bouquets. Nettoyer les champignons et les couper en fines lamelles. Couper les fonds d'artichaut en quatre. Épépiner le poivron, le couper en cubes de 2 cm. Éplucher et hacher finement l'oignon. Couper l'aubergine en tranches fines de 5 mm.

Faire cuire les haricots et les petits pois dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres, les passer dans l'eau glacée, laisser égoutter.

Faire chauffer 1 cs d'huile dans une poêle, y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les bouquets de chou-fleur et les artichauts, poursuivre la cuisson à feu moyen. Ajouter le riz avec le paprika et le safran, faire revenir quelques instants. Ajouter les tomates, mouiller avec le bouillon. Porter à ébullition et faire cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit tendre en remuant de temps en temps.

Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle, faire dorer les tranches d'aubergine par petites quantités sur toutes les faces. Les déposer sur du papier ménager pour enlever l'excédent d'huile.

Peu avant la fin de la cuisson du riz, ajouter les champignons, les cubes de poivron, les haricots et les petits pois, saler et poivrer. Garnir de tranches d'aubergine et de quartiers de citron.

## Conseil

S'accompagne d'Onion Rings.

