

TOFU FUME AMANDE-SESAME POËLE AUX DEUX RAISINS & CEREALES

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min



2 paquets de tofu fumé aux amandes et sésame de 200 g (magasin bio)
2 belles échalotes
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 grosse gousse d'ail
1 bonne cuillère à soupe de farine de riz
1 cuillère à soupe rase de bouillon de légumes (j'ai pris du déshydraté)
40 cl de jus de raisin rouge
2 grappes de raisins noir (Muscat) et blanc (Chasselas)
250 g d'une mélange de céréales (avoine, orge, blé, soja)
1 noix de beurre
ciboulette

- 1 Couper le tofu en dés.
- 2 Eplucher les échalotes et les émincer finement.
- 3 Laver, égoutter et égrapper le raisin.
- 4 Laver et ciseler la ciboulette.
- 5 Porter 300 ml d'eau salée à ébullition, couper le feu puis y verser les céréales, ajouter une noix de beurre, mélanger, couvrir et laisser gonfler pendant 10 min.
- 6 Faire revenir les échalotes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides et réserver.
- 7 Faire revenir le tofu dans les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive restante jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter les échalotes, ôter du feu, ajouter le bouillon, la farine de riz, l'ail écrasé, mélanger le tout et ajouter le jus de raisin.
- 8 Remettre sur feu doux jusqu'à ce que le jus épaississe et forme une sauce onctueuse. Ajouter les grains de raisins entiers à la fin et les laisser se réchauffer 2 min.
- 9 Egrener les céréales, en mettre éventuellement dans un petit bol ou petit ramequin, tasser légèrement puis retourner sur une assiette pour former un petit dôme.
- 10 Servir avec la poêlée de tofu fumé amande-sésame aux deux raisins et parsemer de ciboulette.