

Tofu pané coco



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

35 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

200 g de tofu ferme nature

2 c.s. de sauce soja tamari

2 c.s. de coco râpée

1 demi-citron

1 c.s. de sirop d'érable

1 gousse d'ail pressée



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Râper le zeste du demi-citron puis le presser pour en récupérer le jus et placer dans un bol
3. Dans le bol, presser la gousse d'ail puis ajouter tous les autres ingrédients sauf le tofu
4. Détailler le tofu en cubes d'env. 2 cm x 2 cm et les enduire un par un de la "pâte coco" avant de les disposer sur une plaque allant au four
5. Enfourner env. 20 min. à 200°

Coin des astuces

- Pour donner du goût au tofu, il est aussi possible de le faire tremper dans une ["marinade asiatique"](#)
- Pour une chapelure healthy, il est possible d'utiliser des [flocons d'avoine](#), des fruits à coques comme des amandes, des noix ou des noisettes ou encore des [graines de tournesol](#) par exemple