

# Tofu pané aux cornflakes sur lit de poireaux



J'espère que tu ne fais pas partie des personnes qui crie «au secours» dès qu'elles entendent le mot «tofu». C'est vrai que le goût de ce pâté de soja est ennuyant et que sa consistance est spéciale. Pourtant, le tofu peut être délicieux s'il est bien préparé! Mais auparavant, il faut modifier deux choses: sa consistance et son goût! Prend donc ton courage à deux mains et essaie cette recette. Son goût est incroyable et les cornflakes rendent la consistance de cette escalope végane intéressante.

- 400 g de tofu, coupé en tranches fines
- 2 œufs battus
- 3 bonnes poignées de cornflakes, un peu écrasés
- 1/2 pouce de gingembre frais, râpé
- 1 gousse d'ail pressée
- 4 à 5 cs de sauce soja
- 2 poireaux
- Environ 15 noisettes, un peu concassées
- Un peu de demi-crème ou
- 2 dl de bouillon de légumes, prêt
- 1/2 feuille de laurier, peu de marjolaine, sel et poivre • Beurre de coco ou à rôtir

1. Enduisez les tranches de tofu avec le gingembre râpé et l'ail pressé, versez la sauce soja par-dessus et mettez le tout au réfrigérateur avec un couvercle pendant 2 à 3 heures. Tournez le tofu plusieurs fois.
2. Ensuite, enlevez les restes de gingembre et d'ail avec du papier de ménage et dorez les tranches à petit feu dans un peu de beurre, des deux côtés pendant 3 à 4 minutes. Les tranches sont ainsi déjà un peu cuites avant de les paner.
3. Enlevez les feuilles externes du poireau, lavez-le, puis coupez-le en fines rondelles.
4. Faites revenir le poireau et les noisettes dans un peu de beurre, déglacez avec un peu de bouillon, ajoutez la feuille de laurier et assaisonnez avec un peu de sel et marjolaine. Laissez cuire le tout à feu doux avec un couvercle jusqu'à ce que le poireau soit cuit, mais encore légèrement croquant. Si nécessaire, rajoutez du bouillon pour éviter que le légume n'attache.
5. Tournez les tranches de tofu dans l'œuf, puis dans les cornflakes. Répétez l'opération jusqu'à l'obtention d'une belle croûte.
6. Rôtissez avec précaution les tranches panées dans du beurre.
7. Lorsque le poireau est cuit, ajoutez un peu de demi-crème, réchauffez rapidement et assaisonnez.
8. Dressez le poireau sur une assiette et posez le tofu aux cornflakes par-dessus.

**Durée de préparation: env. 35 minutes plus 2 à 3 heures de marinade**

J'aime bien accompagner ce plat avec du riz complet