



Galettes de tofu

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Avec un taux de protéines proche de 15 %, le tofu est l'un des aliments végétaux les plus protéinés, si l'on excepte les graines oléagineuses que l'on ne peut raisonnablement pas consommer en grande quantité. Un peu gras (9%), il ne contient malgré tout que peu d'acides gras saturés (1,4%). Ces caractéristiques font du tofu un aliment de choix dans les cuisines diététiques, végétariennes et végétaliennes, notamment lorsqu'il faut remplacer la viande.

Faible en goût, il nécessite cependant d'être relevé par des ingrédients riches en umami, comme ici par de la sauce soja, du miso, de la tomate séchée et de la tomate fraîche.

Dans la recette qui suit, le choix des ingrédients et la méthode de préparation permettent de confectionner des galettes de tofu goûteuses, avec une texture proche de celui du steak haché assaisonné pour hamburger.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 30 min - Cuisson: 10 min - Durée: 1 h 10

Ingrédients

- 200 g de tofu ferme
- 25 g de farine complète
- 25 g de flocons d'avoine complets
- 1 oignon (170 g)
- Huile d'olive

Assaisonnement

- 2 tomates séchées à l'huile
- 1 tomate (150 g)
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de miso rouge
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1/2 cuillère à soupe de sésame noir
- 1/2 cuillère à café de Sambal Oelek

Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

Préparation

1. Plonger la tomate dans une casserole d'eau bouillante pendant quelques minutes. L'égoutter et la laisser refroidir jusqu'à ce qu'elle puisse être manipulée. L'éplucher, la couper en quatre et l'épéiner. La rincer, la couper en petits dés et la laisser s'égoutter.
2. En parallèle, peler et hacher finement l'oignon. Le faire revenir à feu doux et à couvert dans un peu d'huile d'olive, sans le laisser colorer. Laisser refroidir.
3. Hacher les tomates séchées.
4. Préparer l'assaisonnement : délayer le miso et le sambal oelek dans la sauce soja, ajouter la tomate fraîche égouttée, les tomates séchées hachées, les graines de sésame et l'œuf puis mélanger le tout énergiquement.
5. Écraser le tofu à la fourchette.
6. Le verser dans un saladier.
7. Ajouter la farine, les flocons d'avoine et l'oignon revenu. Mélanger.
8. Ajouter l'assaisonnement. Mélanger à la fourchette jusqu'à obtenir une pâte homogène.
9. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes, pour que l'assaisonnement imprègne bien le tofu.
10. À la main, façonner 4 boules de pâte d'environ 130 g, les aplatir grossièrement et les disposer sur une plaque à pâtisserie ou un grand plat.
11. Huiler généreusement une poêle et la faire chauffer à feu vif.
12. Disposer les pâtons dans la poêle et les aplatir délicatement avec une spatule large et plate pour former des galettes.
13. Faire cuire sur feu moyen-vif durant une dizaine de minutes, en les retournant à mi-cuisson. Couvrir la poêle pour que les galettes soient cuites à cœur et gardent leur moelleux.
14. Servir aussitôt.

Ingrédients originaux

- Tofu
- Sauce soja
- Sambal oelek
- Miso
- Graines de sésame