Terresa Murphy

Finger food

Brochettes de tofu et asperge

50 min	10 min	30 min	10 min	184
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du tofu mariné

1. Préchauffer le four sur 200°C (Th. 6-7).
2. Zester le citron à l'aide d'une râpe.
3. Pour zester un agrume, le tenir face à soi, puis passer la râpe une seule fois à chaque endroit pour ne prélever que le jaune.
4. Réserver le zeste dans un petite assiette.
5. Couper le tofu en cubes de taille égale.
6. Disposer les cubes de tofu dans un plat allant au four, les éloigner des bords pour qu'ils ne brûlent pas.
7. Dans un bol contenant l'huile d'olive, presser le jus du citron. Mélanger à l'aide d'un pinceau de cuisine pour créer une émulsion.
8. Assaisonner de sel.
9. Enduire te tofu de marinade à l'aide d'un pinceau, puis verser le reste de marinade dans le plat.
10. Laisser le tofu mariner pendant environ une heure, le retourner une à deux fois.

Étape 2

Cuisson des légumes et du tofu

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le tofu

- 400 g **Tofu**
- 20 cl **Huile d'olive**
- 1 **Citron(s)**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour les brochettes

- 6 **Asperge(s) verte(s)**
- 3 **Carotte(s)**
- 1 botte(s) **Menthe fraîche**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Flocons de piment rouge**
- 1 **Fleur de sel**
- 1 **Poivre blanc**

1. Pendant la marinade du tofu, préparer les légumes. Couper les extrémités des carottes puis les gratter à l'aide du couteau.
2. Choisir des carottes bio, cela permet de ne pas les éplucher, et ainsi de garder leur peau qui concentre tous les éléments nutritifs.
3. Couper les carottes en rondelles d'environ 8 mm. Commencer par la base, puis couper des rondelles plus épaisses au fur et à mesure que l'on progresse vers la partie la plus fine.
4. Mettre les carottes dans un plat, en les disposant au centre. Les enduire d'huile d'olive à la main.
5. Les faire rôtir au four pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.
6. Casser délicatement les extrémités des asperges à la main.
7. Eplucher grossièrement les asperges pour leur donner un aspect zébré.
8. Mettre les asperges dans un autre plat. Les enduire d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis verser un peu d'eau au fond du plat.
9. Faire rôtir les asperges au four pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes mais encore un peu croquantes.
10. Après une heure de marinade, retourner les cubes de tofu, puis les enfourner pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Étape 3

Finition des ingrédients

1. Vérifier la cuisson des asperges, elles doivent être légèrement croquantes. Si c'est le cas, les retirer du four.
2. Les assaisonner de sel.
3. Placer le plat de tofu dans la partie haute du four pour le faire dorer plus vite.
4. Couper les asperges en bâtonnets d'environ 3 cm. Laisser les pointes entières. Les réserver dans une assiette.
5. Prélever les feuilles de menthe, les réserver dans un bol.
6. Choisir de grandes feuilles, bien tendres.
7. Vérifier la cuisson des carottes. Si elles sont tendres, les retirer du four. Les débarrasser dans une assiette, puis les saler avec du sel de mer non raffiné.
8. Une fois bien dorés, sortir les cubes de tofu du four. Les débarrasser dans une assiette et les saupoudrer de peperoncino.
9. Il est également possible d'assaisonner la marinade avec du peperoncino.
10. Mettre le zeste de citron dans le four éteint encore chaud, en laissant la porte entrouverte.

Étape 4

Dressage

1. Prendre un petit pique à brochette. Insérer un morceau de tofu, une carotte, une feuille de menthe et enfin un morceau d'asperge. Disposer la brochette sur une assiette.
2. Continuer à assembler les brochettes jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'ingrédients.
3. Vérifier si le zeste de citron a bien séché. Il est prêt quand il a pris la texture du sel.
4. Saupoudrer les brochettes de zeste de citron.
5. Saupoudrer les brochettes d'une pincée de fleur de sel.
6. Assaisonner de poivre blanc fraîchement moulu.