


Finger food

Brochettes de tofu et asperge



50 min 10 min 30 min 10 min **184**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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 le 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

- 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.