

Tofu en croûte d'amandes avec glaçage à la moutarde sans sucre

Tofu croustillant au four avec un enrobage croquant aux noix et un glaçage acidulé — un repas riche en protéines, respectueux de la glycémie et prêt en moins de 30 minutes.

Préparation: 10 min

Cuisson: 18 min

Total: 28 min

Portions: 5

GL 1.1 / GI 5

Ingrédients

Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein amandes crues

Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour farine d'amande

Zero glycemic impact; replaces brown sugar érythritol granulé ou édulcorant au fruit du moine

sel

Pure protein; GI ~0; is_liquid: false when used as coating blancs d'œufs liquides

Low GI (~15); excellent plant protein source tofu extra-ferme, égoutté et pressé, coupé en 5 tranches

Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits substitut de miel sans sucre ou sirop de yacon

Negligible glycemic impact; adds tangy flavor moutarde de Dijon

Zero glycemic impact; provides maple flavor without sugar sirop aromatisé à l'érable sans sucre

logifoodcoach.com/recipes/tofu-en-croute-damandes-avec-glacage-a-la-moutarde-sans-sucre

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200°C. Tapissez une grande plaque de cuisson de papier sulfurisé ou vaporisez légèrement d'huile de cuisson pour éviter que ça colle.

Step 2

Ajoutez les amandes crues, la farine d'amande, l'édulcorant érythritol et le sel dans un robot culinaire. Mixez par impulsions jusqu'à ce que le mélange atteigne une consistance grossière, comme de la chapelure — évitez de trop mixer pour ne pas obtenir une pâte. Transférez cet enrobage de noix dans un bol peu profond.

Step 3

Versez les blancs d'œufs liquides dans un deuxième bol peu profond. Séchez complètement les tranches de tofu avec du papier absorbant pour que l'enrobage adhère correctement.

Step 4

En travaillant avec une tranche de tofu à la fois, trempez-la d'abord dans les blancs d'œufs en enrobant tous les côtés, puis pressez-la fermement dans le mélange d'amandes en tournant pour enrober uniformément. Placez chaque tranche enrobée sur la plaque préparée en laissant de l'espace entre les morceaux.

Step 5

Faites cuire le tofu pendant 16 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la croûte devienne dorée et croustillante. La température interne devrait atteindre au moins 75°C.

Step 6

Pendant que le tofu cuit, fouettez ensemble le substitut de miel sans sucre, la moutarde de Dijon et le sirop aromatisé à l'érable sans sucre dans un petit bol jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien combiné.

Step 7

Retirez le tofu du four et laissez reposer 2 minutes. Arrosez les tranches de tofu chaudes du glaçage acidulé juste avant de servir. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, servez avec une grande portion de légumes non féculents ou de feuilles vertes.

logifoodcoach.com/recipes/tofu-en-croûte-d'amandes-avec-glaçage-a-la-moutarde-sans-sucre