



Tofu façon poulet au beurre

Préparation 20 MIN

Cuisson 30 MIN

Rendement 4 à 6

Le tofu est la protéine qui sait le mieux patienter au réfrigérateur. Comme ce plat se garde longtemps, on peut très bien penser le faire le dimanche pour le ressortir le jeudi ou le vendredi suivant. Et c'est même l'idéal que de le laisser ainsi de côté quelques jours : le tofu en profitera pour s'imprégner au maximum des parfums de paprika, de muscade et des autres épices.

Ingrédients

Sauce

- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de paprika doux
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de garam masala
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 180 ml (3/4 tasse) de crème 15 % à cuisson ou 35 %

Tofu

- 675 g (1 1/2 lb) de tofu ferme, coupé en gros dés (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 10 g (1/4 tasse) de coriandre ciselée

Préparation

Sauce

1. Dans une grande poêle à feu moyen, attendrir l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment dans le beurre. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter les tomates, l'eau et la pâte de tomates. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes. À l'aide d'un pilon, réduire en purée. Ajouter la crème et poursuivre la cuisson 5 minutes. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Tofu

2. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le tofu 5 minutes. Égoutter sur un papier absorbant.

3. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le tofu dans le beurre.

4. Ajouter le tofu à la sauce et laisser mijoter 3 minutes (si le tofu a été préparé à l'avance, réchauffer à feu moyen 15 minutes en ajoutant un peu d'eau pour détendre la sauce, au besoin). Parsemer la coriandre. Accompagner d'un légume et de riz basmati ou de pain naan, si désiré.

Note

On peut remplacer une partie du tofu par des hauts de cuisses de poulet désossés, sans la peau et coupés en cubes, bien dorés et cuits complètement dans la poêle avant d'être ajoutés à la sauce.