

Burgers au tofu croustillant

Recette récupérée de [ce site](#)

Ingrédients

Pour 4 burgers

Pour les galettes:

- 1 paquet de tofu ferme de 350 g
- 375 ml (1 1/2 tasse) de chapelure panko
- 1 oeuf battu
- 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé
- 2 oignons verts émincés
- 1 carotte râpée
- sel et poivre au goût

Pour la garniture

- Du confit d'oignons ([lien recette](#))
- Une poëllée de champignons ([lien recette](#))
- De la salade
- Des sauces diverses en fonction des envies
- 4 buns à burger de boulangerie

Pour l'accompagnement

- Des frites
- De la salade

Recette

1. Égoutter puis éponger le tofu avec du papier absorbant afin de retirer le maximum d'eau. Émietter le tofu et déposer dans le contenant du robot culinaire.
2. Ajouter la moitié de la chapelure et l'oeuf. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture pâteuse.
3. Transférer la préparation dans un bol. Ajouter le reste des ingrédients des galettes, à l'exception de la chapelure restante. Réserver au frais.

4. Au moment de la cuisson, façonner 4 galettes d'environ 2 cm (3/4 de po) d'épaisseur. Verser le reste de la chapelure dans une assiette creuse et en enrober les galettes.
 5. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les galettes de 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
 6. Pendant ce temps, préchauffer le four à la position «gril». Ouvrir les pains et les griller au four de 1 à 2 minute(s).
 7. Garnir chacun des pains d'une galette de tofu, de sauce crémeuse et, si désiré, de salsa.
-

Revision #1

Created 17 August 2022 14:04:43 by Aubergedenarse

Updated 17 August 2022 14:05:05 by Aubergedenarse