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