

# Tofu croustillant

Donne 4 à 6 portions



## Matériel pour l'enfant

- Papier essuie-tout
- 1 sac de plastique à fermeture (type Ziploc)
- 3 assiettes creuses ou bols
- 1 bol moyen
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 fourchette

## Ingrédients

- 454 g (1 bloc) de tofu extra-ferme
- 500 ml (2 tasses) de céréales de flocons de maïs
- 1 œuf
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine de blé entier ou tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de chili en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

## Sauce d'accompagnement

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- Zeste et jus de 1 lime

## Préparation

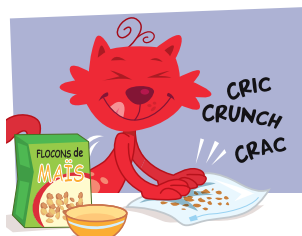
### PAR LE PARENT

- 1 Couper le tofu en 9 tranches sur le sens de la largeur du bloc.
- 2 Préchauffer le four à 225 °C (450 °F).
- 3 Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 4 Râper la pelure de la lime pour en recueillir le zeste. Puis, presser la lime pour en extraire le jus.



## PAR L'ENFANT

- 1 Mets les céréales de flocons de maïs dans le sac de plastique et ferme-le. Écrase-les avec tes mains pour les réduire en grosses miettes. Verse-les dans une assiette creuse (ou un bol).



- 2 Casse l'œuf en le cognant légèrement sur le comptoir. Mets-le dans une deuxième assiette creuse (ou bol) et fouette-le avec la fourchette.



- 3 À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml, mesure la farine (tu vas la remplir 3 fois). Verse la farine dans la troisième assiette creuse (ou bol). Ajoute le chili en poudre et la poudre d'ail après les avoir mesurés avec la cuillère à mesurer de 5 ml.



- 4 Éponge les morceaux de tofu avec le papier essuie-tout en pressant très fort dessus.



- 5 Prends une tranche de tofu et couvre-la de farine. Trempe-la ensuite dans l'œuf battu et enrobe-la de céréales. Dépose-la ensuite sur la plaque de cuisson et refais la même chose avec les 8 autres tranches.



- 6 Demande à l'un de tes parents de mettre le tofu au four pour qu'il cuise 20 minutes. Pendant la cuisson, mesure et mélange les ingrédients de la sauce d'accompagnement dans le bol moyen.



## Variante

Tu peux utiliser une sauce de ton choix pour accompagner le tofu, comme lorsque tu manges une fondue.