



STEAK DE TOFU ET FRITES DE POLENTA



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :

Tofu fumé au bois de hêtre	200 g	400 g
Polenta (farine de maïs)	65 g	130 g
Persil	2 branches	4 branches

Dans votre placard :

Huile d'olive	2 cl	4 cl
Beurre	10 g	20 g
Eau	30 cl	60 cl
Sel		



Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 10 mn

👨‍🍳 Cuisson : 20 mn

1. La polenta

- Dans une casserole, versez l'eau puis la saler selon votre goût. Portez à ébullition puis versez la polenta en pluie. Mélangez jusqu'à ce que la polenta se détache des parois de la casserole. En fin de cuisson, videz la polenta dans un plat légèrement beurré, l'aplatir un peu puis réservez 5 minutes au frais.
- Détaillez ensuite des frites de polenta. Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive puis faire colorer sur chaque face les frites de polenta, saupoudrez légèrement de sel.

2. Les steaks de tofu

- Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive puis faire colorer le tofu fumé au bois de hêtre. Laissez colorer légèrement la première face puis retournez. Ajoutez ensuite un peu de beurre puis à l'aide d'une cuillère, arrosez le steak en fin de cuisson.

3. Le dressage

- Dans une assiette, disposez le steak de tofu, ajoutez un filet de jus de cuisson, disposez les frites de polenta et ajoutez des feuilles de persil plat.
- Régalez-vous bien !

