Boulettes de tofu au paprika fumé

- 250 gr de tofu  
- 30 gr de noix de cajou  
- 1/2 oignon haché  
- 4 gousses d'ail rôties ou 2 gousses d'ail frais  
- 20 gr de chapelure  
- 2 càs de tamari  
- 1/4 càc de poivre noir 1/4 càc de sel  
- 4 càs de farine  
- 1 oignon vert haché  
- 1/2 càc de paprika fumé  
  
1. Dans le bol d'un robot culinaire, réduire les noix de cajou en une poudre fine.  
2. Ajouter tofu, oignon haché, gousses d'ail écrasées, chapelure, oignon vert émincé et épices.  
3. Hacher au robot pour une pâte homogène.  
4. Y ajouter la farine et bien mélanger.  
5. Former des boulettes et faire cuire à la poêle à l'huile d'olive. Au four c'est très bien aussi…

Boulettes tofu+pois chiches+chou vert

*Pour 24 boulettes :*

• 100 g de chou vert frisé

• 200 g de pois-chiches cuits

•125 g de tofu nature

•1 gousse d'ail

• 5 cuil à soupe d'huile

• ½ cuill à café de cannelle moulue

• 1 cuill à café de curry

• 1 cuillère à café de sel non raffiné

• environ 6 cuillères à soupe de farine de blé

Pour la sauce à la tomate :

• 15 cl coulis de tomates • 1 cuill à soupe d'huile

Emincer finement le chou lavé et égoutté et cuire à feu doux 3 à 4 min en remuant avec l’ail épluché émincé et une cuill à café d'huile.

Hors du feu, ajouter épices moulues et sel. Réserver.

Dans une assiette, écraser les pois chiches à la fourchette. Emietter le tofu. Mélanger la purée de pois-chiches et le tofu émietté avec huile et chou. Incorporer la farine progressivement, mélanger. La pâte doit être moelleuse et malléable. Ajouter un peu de farine si nécessaire. Préchauffer le four à 180°. Former des petites boulettes et les poser sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé. Enfourner les boulettes pour 20 min, les retourner une à deux fois en cours de cuisson. N.B :A la place du chou, on peut utiliser: blette (feuille), épinard, vert de poireau, etc...

Boulettes de Tofu aux Herbes  
 **Pour une dizaine de boulettes:**  
\* 125 g de tofu  
\* 100 g de flocons d'avoine  
\* 25 g de germes de blé  
\* 1 oignon  
\* 1 cuillère à soupe d'huile  
\* ½ bouquet ciboulette \* ½ bouquet de persil  
\* sel, poivre

**1]** Pelez, émincez et faîtes fondre l'oignon.  
    
**2]** Mixez ensemble le tofu en dés, l'oignon, les flocons d'avoine, germe de blé, huile, herbes, sel, poivre  pour obtenir un mélange souple, un peu humide, qui s'agglomère quand on le presse   
  
**3]** Formez les boulettes avec la pâte.  
**4]** Faîtes-les dorer dans un peu de matière grasse. Servir chaud avec céréales, légumes…

Burgers au tofu

450 g. tofu

 1/2 t. farine

3 c. à table levure alimentaire

2 c. à table de bouillon végétal

2 c. à table tamari

1/4 t. graines de sésame

1 petite pomme de terre

Poivre au goût

1 gousse d’ail frais haché

1 petit oignon râpé

Réduire au robot culinaire ou râper le tofu, la pomme de terre et l’oignon, pas trop fin.

Incorporer les autres ingrédients et façonner en pâtés.

Cuire à 350 degrés sur une plaque légèrement huilée de 15 à 20 min et retourner une fois à la mi-cuisson.

Les burgers peuvent aussi être frits.