**Tofu au vinaigre balsamique**

Temps de préparation et cuisson 25 minutes  
(pour 2 personnes) :

- 200 g de tofu  
- 1 oeuf  
- 300 g de champignons de Paris  
- 2 échalote - 1 oignon 1 gousse d'ail - persil

- moutarde forte

- vinaigre balsamique - huile d'olive

Couper le tofu en petits dés, émincer les champignons, l'ail, l'oignon et les échalotes, ciseler le persil.  
Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle, à feu moyen, et y jeter échalotes, oignon, et ail.   
Au bout de 5 min, ajouter les champignons, le persil et le tofu.  
Dès qu'ils sont dorés, ajouter 2 bonnes cuillères de moutarde forte, et mouillez avec le vinaigre balsamique.  
Baisser le feu et laisser mijoter.  
Quand le liquide est presque évaporé, ajouter l'oeuf battu, laisser prendre 2 min en remuant, et servir aussitôt!

**tofu au miel**

- 1 bloc de tofu   
- 1cs miel peu parfumé (genre acacia)   
- huile de tournesol   
- sauce soja   
- sel

Chauffer 2 cs d’huile dans une poêle. Ajouter 1 cs de miel. Laisser caraméliser doucement. Couper le bloc de tofu en cubes. Une fois le mélange huile/miel chaud, verser le tofu dans la poêle. Le laisser cuire environ 5-10mn à feu moyen, jusqu’à ce qu’il soit bien doré et croustillant sur toutes les faces. Ajouter un peu de sauce soja et remuer. Laisser cuire encore un peu et servir chaud, ou froid dans une salade.