

BOULETTES DE TOFU AUX ÉPICES

BOULETTES DE TOFU AUX ÉPICES est l'équivalent des boulettes de viande, très savoureuses et légères. Cette recette permet d'intégrer le tofu dans l'alimentation pour un bon apport protéiné en [remplacement des produits animaux](#).

2 pavés Tofu

1 oeuf

1 oignon

2-3 càs graines de lin

2-3 càs persil

3-4 càc épices

assaisonnement



🕒 20 minutes
🔥 15 minutes
🍴 4 Personnes



1. Peler et couper grossièrement un oignon (ici oignon rouge)



2. Mixer l'oignon en purée et verser dans un saladier



3. Couper les pavés de tofu en dés



4. Mixer le tofu qui deviendra un pâte effritée, puis ajouter à l'oignon



5. Ajouter les graines de lin et le sel



6. Ajouter les épices



7. Ajouter le persil



8. Ajouter l'œuf qui va servir de liant



9. Si la pâte est trop fluide pour former des boulettes à la main, l'épaissir avec au choix : - de la farine de riz



10. - ou encore avec du psyllium



11. Dès que les boulettes ont pris forme, les rouler dans de la chapelure de riz (ou de la farine de riz)



12. Faire dorer dans un peu d'huile d'olive sur 3 ou 4 faces, environ 2-3 minutes chacune



13. Recommencer l'opération dès que les premières boulettes sont dorées tout autour



14. Dès que toutes les boulettes sont cuites, les poser sur du papier absorbant



15. Se mange chaud ou froid, avec une salade ou accompagné de légumes