



Tofu pané à la grecque

avec salade de concombres à l'ail et au feta

Familiale

30 minutes



Tofu
1 | 2



Chapelure
italienne
8 c. à soupe |
16 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Gousses d'ail
1 | 1



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Poivre au citron
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Feta, émietté
1/4 tasse | 1/4 tasse



Mini concombre
2 | 4



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer le tofu

- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur tous les côtés, puis couper en lanières de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et la **moitié du poivre au citron**.
- Enrober le **tofu** de **mayonnaise**.
- Transférer **une lanière de tofu** à la fois dans l'assiette, puis presser pour bien recouvrir les deux côtés du **mélange de chapelure**.

3



Cuire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer le **tofu** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

4



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

5



Préparer la salade de concombres au feta

- Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, le **reste du poivre au citron**, **1/2 c. à thé** (1/4 c. à thé) d'**ail**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **concombres** et le **feta**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **tofu**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade de concombres au feta** dans les assiettes.
- Couronner le **tofu** d'un **souçon de sauce au yogourt**.