



Compotée d'oignons

Soja et Antésite

Pour 4 personnes : 2 beaux oignons, 35g de protéines de soja texturés de taille moyenne, 1 poignée de graines de tournesol décortiquées, 1 CS de sauce soja, 2 CS d'huile d'olive, 1 CC d'Antésite Réglisse Anis, 2 cm³ de gingembre frais haché, 60g de vermicelles de soja mungo.

1. Mettre les protéines de soja dans un bol avec 100 grammes d'eau tiède pour 30 minutes, puis quand elles sont ramollies, les presser de toutes vos forces dans vos mains pour éliminer autant d'eau que possible. Puis, ajouter 1 c à soupe d'huile, la sauce soja et l'Antésite, les malaxer pendant une minute pour imbiber les protéines. Laisser reposer.

2. Pendant ce temps, faire griller à sec les graines de tournesol dans une poêle. Réserver. A la place, mettre les oignons hachés à fondre dans une CS d'huile chaude, tourner pour qu'ils soient tendres sans coloration. Réserver avec le tournesol.

3. Mettre les protéines de soja texturées dans la poêle et les faire revenir en tournant pour qu'elles colorent un peu, puis rajouter les produits réservés et le gingembre haché. Bien mélanger, saler. Laisser mijoter à feu doux, servir avec des vermicelles de soja mungo cuites.

Pavés de tofu

Antésite et Fenouil

Pour 2 personnes : 2 fenouils (environ 700 g), 3 belles échalotes, 3 CS d'huile d'olive, 1 CS de bouillon de légumes en poudre, 1 verre de vin blanc, 2 beaux morceaux de tofu d'environ 125g chacun (1,5 à 2 cm d'épaisseur), 1 CS d'huile d'olive, 1 CS de sirop d'agave, 1 CC de sauce soja, 2 CS de fécule de maïs, 1 CC d'Antésite Réglisse Anis, 10 cl de crème de soja.

1. Nettoyer les fenouils, retirer les parties dures (branches et pieds), les couper en 2 et émincer moyennement. Dans une marmite, mettre à chauffer l'huile. Y faire revenir les échalotes hachées, puis le fenouil et le bouillon de légumes, bien mélanger. Faire chauffer encore 3 min et déglacer avec le vin blanc. Saler, poivrer. Faire cuire à couvert et à feu doux pendant 35 min (en remuant de temps en temps).

2. Faire des stries croisées sur chaque face des pavés de tofu. Bien les « fariner » avec la fécule. Les déposer dans un plat allant au four. Dans un bol mélanger l'huile, le sirop d'agave et la sauce soja. Verser cette marinade sur les pavés et les masser pour bien répartir le mélange. Enfourner à 240° pendant 20 min, en retournant chaque morceau à mi-cuisson. Réserver au chaud.

3. Dans une petite casserole, faire chauffer un peu d'huile et faire colorer 1 échalote hachée. Ajouter l'Antésite, la crème, le sel, le poivre et faire chauffer 5 min en remuant bien. Servir les pavés de tofu sur un lit de fondue de fenouil, nappés de leur crème.