

TOFU

TIKKA

Le poulet tikka est sans doute la recette indienne la plus intégrée dans les habitudes alimentaires des Européens. Ces morceaux de viande marinés et cuits en brochettes peuvent être remplacés par du *paneer* pour les végétariens, et le *paneer* peut être remplacé par du tofu, ni vu ni connu. Il existe un nombre infini de variations de cette recette ; voici une version tout public grillée au four.

🕒 prép. 15 min (+ 2 h de marinade) 🕒 cuis. 20 min 🌱 végétarien 👤 4 pers.

- 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 1 oignon rouge • 300 g de tofu ferme à extra-ferme en cubes
- 250 g de yaourt à la grecque • 4 c. à soupe de farine de pois chiches indiens (*chana gram*)
- 1 c. à café de purée de gingembre • 1 c. à café de purée d'ail • 1 c. à café d'ajowan
- 1 à 3 c. à café de piment en poudre • ½ c. à café de curcuma en poudre
- 1,5 c. à café de graines de coriandre en poudre • 1,5 c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de *garam masala* • 1,5 c. à café de mangue séchée en poudre (*amchur*)
- 1,5 c. à café de *chaat masala* • 1,5 c. à soupe d'huile • 1 citron ou citron vert • Sel

Coupez les poivrons et la moitié de l'oignon en carrés de mêmes dimensions que les cubes de tofu. Réservez le reste de l'oignon. Mélangez le yaourt, la farine de pois chiches et tous les épices dans un saladier. Ajouter le tofu et les carrés de légumes à la marinade. Mêlez-les intimement en utilisant vos mains. Laissez mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.

Sortez la préparation du réfrigérateur et laissez-la revenir à température ambiante, puis arrangez les légumes et le tofu sur des brochettes. Faites chauffer votre four à 220-240 °C – vous pouvez aussi choisir d'utiliser le gril.

Placez les brochettes sur une plaque ou une grille et badigeonnez-les d'huile à l'aide d'un pinceau. Laissez-les cuire 15 à 20 minutes en les tournant à mi-cuisson pour que toutes les faces soient bien dorées.

Servez les légumes et le tofu avec du citron fraîchement pressé, le reste de l'oignon cru émincé et un chutney à la menthe ou la sauce de votre choix. Vous pouvez aussi utiliser ce tofu pour faire du tofu tikka masala.

