

Sandwich suédois au tofu façon hareng

durée totale **40 min.** 30 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson 1440 min. temps de repos

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour le « hareng » de tofu:

- 60 ml** de vinaigre (de vin, de cidre ou vinaigre d'alcool végétalien)
- 55 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 30 g** de feuilles d'algues nori, hachées (environ 2 x 2 cm)
- 700 ml** d'eau
- 200 g** d'oignons rouges (2-3 de taille moyenne), coupés en fines rondelles
- 400 g** de tofu naturel ferme, coupé en tranches (0,5 cm d'épaisseur)
- 1 g** de feuilles de laurier (environ 1-2 feuilles)
- 3 g** de baies de piment de la Jamaïque
- 1 g** d'harissa
- 5 g** de mélange d'épices pour pain d'épices pour un hareng épicé (facultatif)
Quelques germes de pois pour la garniture

En plus:

- 1 kg** de baguettes longues
- 50 g** de mayonnaise végétalienne
- 50 g** de moutarde française
- 200 g** de laitue iceberg ou pommée, séparée en feuilles
- 200 g** de concombres marinés,

PRÉPARATION

Étape 1

Mettre le vinaigre, la sauce soja Kikkoman et les algues nori dans une casserole avec de l'eau tiède (pas chaude). Chauffer et remuer jusqu'à ce que tout soit dissous. Laisser refroidir.

Étape 2

Dans un bocal, disposer la moitié de l'oignon émincé, les feuilles de laurier, les baies de piment de Jamaïque et les tranches de tofu. Ajouter une autre couche d'oignon, les feuilles de laurier restantes, le piment de Jamaïque et le tofu. Ajouter la harissa et verser la marinade nori-vinaigre refroidie sur le tout. Ajouter ensuite le mélange d'épices pour pain d'épices. Fermer le bocal et le mettre au réfrigérateur pendant au moins 24 heures.

Étape 3

Couper les baguettes dans le sens de la longueur. Enduire de mayonnaise et de moutarde. Superposer les feuilles de laitue, les tranches de concombre, l'oignon et le tofu avec les morceaux de nori, et garnir de germes de pois. Couper en diagonale pour servir.

300 g

coupés en tranches
d'oignon rouge, coupé en
fines rondelles