**Croqu’tofu maison**



*Ingrédients* : (pour 10 petits croqu')

- 250 g de tofu aux herbes  
- 150 g de flocons d'avoine  
- 15 cl de lait végétal (riz, amande, soja ou lait de vache si vous préférez)  
- 1 gousse d'ail  
- 2 échalotes  
- sel, poivre, muscade  
- Chapelure ou farine (pour paner)

*Recette* :

Versez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait par-dessus. Laissez reposer 5 mn jusqu'à ce que les flocons aient absorbé le lait.

Ajoutez le tofu émietté grossièrement à la main, dans le saladier, avec les échalotes et l'ail émincés.

Assaisonnez et formez des petites galettes entre vos mains. Si la pâte est trop collante, ajoutez de la farine ou de la chapelure.

Trempez les galettes dans de la farine ou de la chapelure.

*Cuisson* :

Faites dorer les galettes dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive.

***http://www.evacuisine.fr/***