PAIN DE TOFU1 ½ lb (680 grammes) de tofu ferme biologique  
1/3 tasse (85ml) de ketchup biologique ou du mélange Sauce  
tomate sucrée (recette plus bas)  
1/3 tasse (85ml) de tamari  
2 c. à table (30ml) de moutarde de dijon  
½ tasse (125ml) de persil frais haché finement ou 2 c. à table (30ml)  
de persil séché  
1 carotte râpée  
1 oignon haché  
½ c. à thé 2.5ml) de poudre d’ail  
1 tasse (250ml) de flocons de Sorgho ou de biscuits soda écrasés ou  
de flocons d’avoine sans gluten  
¼ c. à thé (1ml) de poivre moulu  
Mettre la moitié du tofu en petits morceaux dans le bol du robot  
culinaire et hacher pour avoir la texture de viande hachée. Mettre  
dans un grand bol. Faites la même chose avec l’autre moitié.  
Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Finir en  
mélangeant avec les mains et bien tasser le tofu.  
Prendre un moule de 6 po par 9 po. Recouvrir de papier parchemin.  
Huiler légèrement et étendre le mélange de tofu dedans. Bien  
presser sur le mélange pour qu’il tienne bien ensemble.  
Recouvrir du reste de la sauce tomate.  
Cuire à 350 F (180 C) pendant 1 heure.  
Sortir du four et laisser reposer au moins 15 minutes avant de  
couper. Même meilleur fait la veille.  
SAUCE TOMATE SUCRÉE  
1 tasse (250ml) de coulis de tomate biologique ou de tomates  
broyées  
2 c. à table (30 ml) de SIROP D’ÉRABLE  
1 c. à thé (5 ml) de moutarde sèche   
Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients