



Lardons ou Pancetta

- Les ingrédients en italique et entre parenthèses sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 300 gr

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes



Ingrédients :

- Lardons : 300 gr de **tofu nature ou fumé** coupé en lamelles horizontalement et verticalement
- Pancetta : 120 gr de **protéines de soja texturées gros** + 180 ml d'**eau bouillante**
- 50 ml de **sauce soja**
- 1 cas d'**épices « à viande »** :
 - Ribbs de porc, poulet, tex-mex, viande rouge, merguez, couscous, etc.
- (1 cas de **sucre** pour caraméliser)

Préparation :

1. **Mettre** tous les ingrédients dans un saladier
2. **Mélanger** régulièrement pendant 2 minutes
3. **Verser** dans une poêle huilée non chauffée le **contenu du saladier** avec l'éventuel excédent de liquide
4. **Faire rissoler** pendant 3 à 5 minutes à feu moyen