

Légumes variés
Petits farcis au tofu



50 min **20 min** **30 min** **0** **289**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
 pour 4 personnes

Petits farcis au tofu

Étape 1

Cuisson des légumes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Parer les extrémités des aubergines et les couper en deux dans la longueur. Procéder de la même manière avec les courgettes.
- 3 Disposer les demi-légumes sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 4 Enfourner pendant une vingtaine de minutes à 180°C (Th.6).

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Verser le lait de soja dans un saladier et émietter les biscottes pour les faire ramollir.
- 2 Émietter le tofu aux herbes au dessus d'un saladier.
- 3 Laver le basilic et l'effeuiller. Ciseler les feuilles au couteau éminceur et les réserver dans un saladier.
- 4 Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher et dégermer l'ail avant de l'émincer finement. Réserver.
- 5 Couper les tomates séchées en petits dés. Réserver.

2 **Courgette**
 2 **Aubergine**
 250 g **Tofu**
 1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 1 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
 2 **Biscotte(s)**
 50 ml **Lait de soja**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Oignon(s)**
 2 c. à soupe **Parmesan**
 4 **Tomates séchées**
 0.5 botte(s) **Basilic**
 20 g **Pignons de pin**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Piment d'Espelette**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Dressage

1 **Roquette**

Étape 3

Préparer les coques de légumes

- 1 Quand les aubergines et les courgettes sont cuites, les sortir du four.
- 2 Retirer avec précaution la chair avec une petite cuillère pour ne pas abimer les coques et la réserver. Réserver les coques pour le dressage.

Étape 4

Cuisson de la farce

- 1 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
- 2 Lorsque la poêle est chaude, ajouter l'ail émincé et mélanger à la spatule.
- 3 Ajouter l'oignon émincé et mélanger. Lorsqu'il est un peu compoté et translucide, ajouter la chair de courgette et d'aubergine et mélanger.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre et remuer à nouveau. Débarrasser dans un saladier.
- 5 Ajouter les biscottes ramollies, le tofu, les tomates séchées, les pignons, la moitié du parmesan, les œufs entiers et blancs d'œufs, le piment d'Espelette puis mélanger.
- 6 Bien mélanger pour lier tous les ingrédients puis saler et poivrer.
- 7 Déposer les coques d'aubergines et de courgettes sur une plaque de cuisson et les garnir avec la farce. Parsemer du reste de parmesan.
- 8 Passer sous le grill du four pendant environ 3 minutes, le temps que les farcis soient bien dorés.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir les farcis du four lorsqu'ils sont dorés.
- 2 Mettre la roquette dans un saladier, l'assaisonner d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'une pointe de basilic ciselé.
- 3 Dresser la salade sur les assiettes de service en forme de dôme puis ajouter les farcis tout autour.
- 4 Parsemer de basilic et servir.