

ATELIER CUISINE DU 31 MAI 2018

Lasagnes végétales

- 3 courgettes ou plaques de lasagnes précuites
- 1 paquet de petites protéines de soja texturées
- 2 bocaux de coulis de tomates
- 1 bouquet de persil
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- Mélanges d'herbe de Provence
- 1 brique de crème de soja
- Huile d'olive
- Tamari



Mettre dans un saladier de l'eau bouillante additionnée de 4 CS de tamari,
Versez le paquet de protéines de soja dans ce bouillant et laisser reposer 30 minutes,
Coupez vos oignons en petits dés,
Dans une sauteuse, versez la valeur de 5 cs d'huile d'olive,
Faire revenir dans cette huile chaude les dés d'oignons,
Durant environ 8 minutes,
Ajoutez la gousse d'ail passée au presse ail et la valeur de 2 cs d'herbe de Provence,
Faire revenir 3 minutes,
Ajoutez les coulis de tomates, remuez et laisser cuire à feu doux durant 45 minutes.
Détaillez vos courgettes en fines lamelles,

Bien égouttez les protéines de soja (les pressées afin de faire ressortir le liquide) et les ajouter à notre préparation, laissez cuire 15 minutes à feu doux.

Rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts et versez le bouquet de persil coupé.

Dans un plat, montez vos lasagnes :

1 couche de lamelles de courgettes ou plaques de lasagnes

1 couche de la préparation,

1 couche de crème de soja

Terminez avec un peu de gruyère râpé et mettre au four durant 20 minutes à 200°.

Mousse au chocolat pas comme les autres !

1 Tofu soyeux

200 gr de bon chocolat

Ecorces orange confites, feuilles de menthe... (Facultatif)



Faire fondre au bain marie le chocolat coupé en petit morceaux.

Mixer durant 3 minutes à l'aide d'un robot plongeant, le tofu soyeux égoutté et le chocolat fondu.

Ajoutez les écorces d'orange.

Versez dans des petites verrines et mettre au frais durant 4 heures (au minimum).