Voici la variante végétarienne d'un plat très répandu dans les régions méditerranéennes. La viande est remplacée par du tofu, aliment riche en protéines végétales. Son goût neutre met en valeur les saveurs des herbes, de l'ail et des autres ingrédients.

Pour personnes

Préparation : 50 minutes

Cuisson : +/- 25 minutes (au four)

Ingrédients :

-------------

1 oignon émincé

Huile d'olive

500 gr de tofu haché grossièrement

2 gousses d'ail hachées grossièrement

8 gr de menthe fraîche ciselée

10 brins de persil ciselés

2 brins de basilics ciselés

30 gr de pignons (ou autre oléagineuses comme p.ex des noix de cajou, cacahuètes,...)

100 gr de chapelure

40 gr de parmesan râpé

Coulis de tomates (v. recettes ci-dessous)

1 brin de basilic ciselé pour décorer

Préparation :

-------------

Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive et laissez l'humidité s'évaporer un peu. Ajoutez le tofu et l'ail, faites mijoter et laisser aussi l'humidité s'évaporer en grande partie. Faites-en une purée, puis incorporez les herbes et les pignons. Salez et poivrez.

Déposez le mélange dans un chinois, couvrez d'une feuille d'aluminium (ou autre) puis d'un poids (p.ex. deux soucoupes) et laissez égoutter pendant 30 minutes. (Vous pouvez aussi éliminer l'humidité superflue en pressant la préparation entre les mains.)

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7). Pétrissez la préparation en y incorporant 50 gr de chapelure, et gardez le reste de chapelure dans un ravier. Façonnez des boulettes de tofu entre vos mains et roulez-les dans la chapelure. (Si la chapelure ne colle pas bien aux boulettes, vous pouvez d'abord rouler les boulettes dans de l'œuf liquide/cru)

Versez le coulis de tomates dans un plat à four et rangez-y les boulettes. Saupoudrez de parmesan râpé. Faites cuire au four pendant 25 minutes. Avant de servir, garnissez de basilic ciselé.