

MILLEFEUILLE DE TOFU AUX LÉGUMES DU SOLEIL ET MESCLUN ARC EN CIEL



Prendre les aubergines les couper aux extrémités, Les couper en 2 et les quadriller au couteau Badigeonner d'huile d'olive et les mettre au four à 200° pendant 10mn

Hacher finement l'origan, 2 gousses d'ail et les tomates confites. Mélanger. Saler, poivrer et réserver au frais

Sortir les aubergines du four. Une fois refroidies, les peler puis les hacher. Placer dans un saladier. Hacher 2 gousses d'ail et le thym frais, les ajouter et saupoudrer de Ras el hanout, saler poivrer, Mélanger et réserver au frais

Couper les courgettes en brunoise, hacher les oignons, 2 gousses d'ail et le persil
Faire revenir le mélange, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, saupoudrer de cumin, saler poivrer
Mélanger et réserver au frais

Couper le tofu en fines tranches puis à l'emporte pièce découper des cercles de 8 cm de diamètre environ
Les placer sur une plaque de cuisson, badigeonner d'huile d'olive, saler poivrer et placer au four à 180° pendant 10 mn jusqu'à les faire bien dorer

Composer le millefeuille en disposant un cercle de tofu refroidi, une couche de caviar d'aubergine, un autre tofu, la brunoise de courgettes, un autre tofu, la tapenade de tomates confites.
Terminer avec le dernier cercle de tofu

Préparer le mesclun de salade ainsi que les fleurs, Préparer la vinaigrette avec une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe d'huile de tournesol et une cuillère à soupe de vinaigre.
Saler poivrer, bien mélanger

Dresser l'assiette avec le mesclun assaisonné et les fleurs



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes
duiree 35mn

L'Oc Tofu nature
4 x 200g

1 boîte de tomates confites
2 courgettes
2 aubergines
2 oignons
6 gousse d'ail
persil, origan et thym frais
huile d'olive
huile de tournesol
ras el hanout
vinaigre de xeres
vinaigre de vin rouge
sel, poivre,
moutarde ancienne

Accompagné d'un mesclun de salades et de fleurs du jardin

