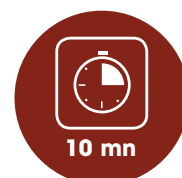


Galettes de tofu au chou chinois

Saveur
du mois



Ingrédients

- 2 carottes
- 1 cœur de céleri ou 3 branches
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 250 g de tofu
- 1 chou chinois
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe de soja
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- persil
- beurre et huile
- sel, poivre



Préparation

Râpez les carottes, émincez le céleri, l'oignon, l'ail et le persil.

Mixez le tofu afin d'obtenir une purée puis mélangez la purée avec les légumes, salez et poivrez. Ajoutez l'oeuf et la sauce soja, complétez avec la chapelure pour obtenir une préparation souple.

Émincez le chou chinois. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y le chou 3 minutes, égouttez-le et réservez-le au chaud. Faites fondre le beurre, arrosez le chou de beurre fondu, salez poivrez.

Façonnez de petites galettes de pâte au tofu, chauffez l'huile dans une casserole et faites dorer les galettes. Répartissez le chou dans les assiettes et déposez les galettes par dessus.

Astuces de chef



• Variantes pour les galettes : Faites blondir deux oignons 5 minutes à la poêle. Dans un saladier, écrasez à la fourchette 200 g de pommes de terre cuites et 250 g de tofu. Ajoutez les oignons, 30 g de comté, 40 g de flocons d'avoine, 1 c. à c. de persil, du sel, du poivre, mélangez. Battenz 2 oeufs, ajoutez-les à la préparation. Formez des boulettes puis aplatissez-les en galettes. Cuire dans une poêle huilée 5 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.