

Kefta de tofu en brochette de romarin du jardin

Poke bowl version mezze

4 personnes

INGREDIENTS

Pour environ 12 keftas :

100 gr de tofu bio nature
100 gr de betterave cuite
150 gr de haricots rouges cuits
25 gr de Gruyère râpé AOP
2 champignons de Paris
1 petit oignon rouge haché
1 œuf
25 gr de flocons d'avoine

½ cc. de paprika
½ cc. de curcuma
½ gousse d'ail hachée sans le germe
1 cs. de sauce soja salée
1 bouquet de persil frais
1 cc. de cumin moulu
4 branches de romarin

Pour le mezze :

Houmous rose :

100 gr de pois chiches cuits
100 gr de betterave cuite
1cc. de tahin
1 filet d'huile d'olive

1 pincée de cumin moulu
1cc. de jus de citron vert
Assaisonnement : sel et poivre du moulin

Pour le taboulé de blé :

50 gr de boulghour
2 nectarines coupées en cubes
1 oignon nouveau émincé
1 cs. de persil haché
4 feuilles de menthe ciselée

1 cs. de tomate concassée
1 cs. de concombre coupé en dés
1 cs. d'huile d'olive
1 jus de citron
Assaisonnement sel et poivre du moulin

Pour la sauce tzatziki :

1 yaourt grec
4 feuilles de menthe ciselée
1 cs. de concombre râpé égoutté au sel

1 cc. De persil haché
Assaisonnement : poivre du moulin

Pour la sauce vierge orientale :

1 cs. d'huile d'olive
½ cc de coriandre moulue
1 cc. de paprika

1 gousse d'ail hachée sans le germe
1 cc. de jus de citron vert
Assaisonnement : sel et poivre du moulin

Garniture et décoration :

100 gr de courgettes grillées en rubans
100 gr d'aubergines grillées en rubans
100 gr de poivrons grillés en rubans

Pluches de coriandre et julienne de betterave
Chioggia

PREPARATION

Pour les keftas :

Mixer légèrement le tofu avec la betterave et le soja (il faut garder de petits morceaux).

Étaler la préparation sur un papier sulfurisé et mettre au four 20 minutes à 180 degrés.

Pendant ce temps, mixer les flocons d'avoine avec les champignons de Paris ajouter l'oignon haché.

Mettre cette préparation dans un saladier, ajouter tous les autres ingrédients y compris la préparation sortie du four. Mélanger à la spatule pour garder de la texture.

Former les keftas, 3 par personnes dans le creux de la main, insérer la branche de romarin avec 3 keftas, colorer à la poêle pendant 5 minutes et finir au four à 150 degrés encore 5 minutes. Réserver au chaud.

Pour le mezze :

Mixer les pois chiches cuits avec la betterave cuite, le tahin, le cumin, l'huile d'olive et le jus de citron vert. Assaisonner avec du sel et du poivre du moulin. Réserver au frais.

Pour le taboulé :

Rincer et cuire le boulghour 12 minutes dans l'eau salée, égoutter et bien refroidir. Mélanger tous les ingrédients avec le boulghour. Assaisonner avec du sel et poivre du moulin.

Pour la sauce tzatziki :

Égoutter le concombre puis le mélanger avec tous les ingrédients de la sauce, assaisonner avec du poivre du moulin, réserver au frais.

Pour la sauce orientale :

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Réserver au frais.

FINITION

Dans des bols, dresser avec harmonie l'houmous rose, le taboulé, les légumes grillés, les brochettes keftas. Finir avec la sauce orientale, quelques pluches de coriandre et une julienne de betterave Chioggia. Proposer la sauce tzatziki à part.

