

CLAFOUTIS DE LÉGUMES AU TOFU SOYEUX

Ingrédients

3 oignons frais
1 poivron rouge
1 petite patate douce
2 courgettes vertes
1 courgette jaune
2 gousses d'ail
2 c. à s. d'huile d'olive
400 g de tofu soyeux
1 c. à s. de moutarde forte
30 g de Maïzena
Thym
Sel, poivre

Préparation

Laver tous les légumes, les couper en tranches ou rondelles de taille équivalente. Dans une sauteuse huilée, superposer les oignons, le poivron, la patate douce, les courgettes et l'ail. Laisser dorer le tout quelques minutes à feu vif, puis mélanger. Saler, poivrer, saupoudrer de thym. Laisser cuire 20 minutes à feu moyen : les légumes doivent être tendres. Préchauffer le four à 180°.

Dans le bol du Blender ou robot, mixer le tofu soyeux, la moutarde, la Maïzena, du sel et du poivre. Mélanger 15 secondes

Dans un plat à four, disposer les légumes cuits.
Les mélanger à la préparation au tofu.
Enfourner le plat pendant 25 minutes. Servir nature ou avec une salade verte.