

Galettes de tofu aux tomates, basilic, mozzarella et graines de courge



Me revoilà avec des nouvelles recettes ! Oui j'ai été un peu absence car je n'avais pas l'envie de publier, j'ai été malade et entre le travail, les cours et le sport je n'ai eu guère de temps... mais bon là me revoilà ! Jusqu'à quand hein je ne sais pas ! Ahah. Je reviens donc en ce début de semaine pour en vous proposant une nouvelle recette de galettes végétales ! Des galettes de tofu aux tomates rôties à la poêle, au basilic, à la mozzarella et aux graines de courge. Comment vous dire que ces galettes étaient juste extras ! Et ce qui est bien avec cette recette c'est que les tomates sont en boîte ! ;)

Pour dix à douze galettes

Ingrédients:

400g de tofu

240g de tomates en boîte égouttées

100g de mozzarella coupée en morceaux

3c. à soupe de basilic

3c. à soupe de graines de courge

2c. à soupe de farine de pois chiche

1/4c. à café d'ail moulu

1 petite c. à café de sel

Poivre

Préparation:

Dans une poêle, sans matière grasse, faites revenir les tomates jusqu'à ce qu'elles soient rôties, qu'elles aient rendu tout leur jus. Réservez.

Mixez le tofu et mettez-le dans un saladier. Ajoutez-y les tomates, le basilic, l'ail, le sel et le poivre, les graines de courge, la mozzarella et enfin la farine de pois chiche. Mélangez bien.

Formez des palets d'environ 15mm d'épaisseur. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites dorer les galettes 2 à 3min de chaque côté.

Terminez la cuisson au four à 180°C (th.6) environ 10-15min.