

Boulettes de tofu et pois-chiches au chou vert (recette vegan)

Ces délicieuses petites boulettes végétales garniront la table avec gaieté et gourmandise au moment de l'apéritif. Elles pourront être préparées à l'avance et réchauffées ensuite quelques minutes à la poêle ou au four.

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 24 boulettes :

- 100 g de chou vert frisé (chou kale ou chou pommé...)
- 200 g de pois-chiches cuits
- 125 g de tofu nature
- 1 gousse d'ail
- 5 cuillères à soupe d'**huile Jeunes et Actifs**
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de curry moulu
- 1 cuillère à café de sel non raffiné
- environ 6 cuillères à soupe de farine de blé (ou de riz pour une version sans gluten)

Pour la sauce à la tomate :

- 15 cl de coulis de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile Jeunes et Actifs
- 1 pincée de piment

La préparation :

Laver et égoutter le chou vert. L'émincer finement et le mettre dans une petite casserole avec la gousse d'ail une fois épluchée et émincée finement. Ajouter une cuillère à café d'huile Jeunes et Actifs et cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Retirer du feu. Incorporer les épices moulues et le sel. Réserver.

Dans une assiette, écraser les pois-chiches avec le dos d'une fourchette. Émietter le tofu avec les mains. Dans un grand bol, mélanger la purée de pois-chiches et le tofu émietté avec l'huile Jeunes et Actifs et le chou. Incorporer la farine progressivement et mélanger avec les mains. La pâte doit être moelleuse et malléable. Ajouter un peu de farine si nécessaire.

Préchauffer le four à 180°. Former des petites boulettes de 20 à 22 g et les poser sur une feuille de papier sulfurisée posée sur la plaque du four. Enfourner les boulettes pour 20 minutes, les retourner une à deux fois en cours de cuisson.

Préparer la sauce à la tomate en mélangeant le coulis avec l'huile et le piment. La servir avec les boulettes.

N.B : Cette recette peut être réalisée avec d'autres légumes à feuilles vertes : blette (prélever la feuille), épinard, mais aussi vert de poireau, etc...

Le tempeh peut également être incorporé dans la pâte à la place du tofu. Comme il est plus dense, il suffit de mettre moins de farine à la préparation.

Il est aussi possible de remplacer le coulis de tomate par l'une de nos Assaisonnements.