

recette salée

LUMACONI FARCIS AUX CHAMPIGNONS ET AU TOFU MARINÉ

🕒 1 heure

🕒 30 minutes + 20 minutes

👥 4 personnes

Ingredients

500 g de pâtes lumaconi
375 g de champignons châtaigne
2 carottes
3 petits oignons rouges
2 cs. d'huile d'olive
1/2 cube de bouillon de légumes
125 ml d'eau
400 ml de crème de soja
75 g de parmesan râpé
Sel et poivre, au goût
Persil frais pour servir

Pour le tofu mariné

250 g de tofu nature en bloc
2 cs. d'huile de colza
2 cc. de paprika en poudre
5 branches de persil frais ciselé
Poivre

Préparation

Commencer par préparer le tofu mariné. Egoutter le bloc de tofu dans un chinois, avant de le découper en petits carrés. Réunir les dés de tofu dans une assiette creuse ou un bol large et verser l'huile de colza. Ajouter le paprika en poudre, le persil frais ciselé ainsi que du poivre. Bien mélanger et laisser reposer au frigo le temps de préparer la suite.

Émincer les oignons. Couper les carottes en dés. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen et laisser dorer les oignons émincés durant 2 minutes. Incorporer ensuite les carottes, laisser à nouveau dorer durant 5 minutes. Ajouter ensuite le demi cube de bouillon de légumes ainsi que 125 ml d'eau. Laisser cuire une dizaine de minutes à feu moyen. Réserver.

Pendant ce temps-là, porter une grande casserole d'eau salée (+/- 3 litres) à ébullition. Plonger les pâtes lumaconi et laisser cuire 7 à 9 minutes (soit la moitié du temps recommandé). Cette précuisson facilitera l'étape de «fourrage» des lumaconi, tout en garantissant un résultat plus tendre après cuisson au four.

Une fois le temps écoulé, rincer les pâtes à l'eau froide et réserver dans une passoire.

Émincer les champignons en brunoise.

Dans une grande poêle, sur feu moyen, faire cuire les dés de tofu mariné durant 5 minutes. Inutile d'ajouter de la matière grasse : l'huile de colza contenue dans la marinade sera amplement suffisante. Ajouter ensuite les champignons émincés et laisser cuire une dizaine de minutes, toujours sur feu moyen.

Incorporer finalement les dés de carottes et les oignons émincés au reste de la préparation. Bien mélanger et ajouter 200 ml de crème de soja (optionnel : ajouter un peu de lait végétal pour obtenir une texture un peu plus liquide). Baisser sur feu très doux et laisser mijoter une quinzaine de minutes. Une fois le temps écoulé, rectifier l'assaisonnement : saler, poivrer et ajouter un peu de paprika si utile.

Préchauffer le four à 200 degrés. Farcir les lumaconi. À l'aide d'une cuillère à soupe, remplir chaque lumaconi de farce et le déposer ensuite dans un grand plat à gratin. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farce. Placer les lumaconi côte à côte dans le plat à gratin.

Verser ensuite les 200 ml de crème de soja restante. Saupoudrer de parmesan râpé et enfourner pour 20 minutes. Déguster bien chaud, parsemé de persil frais.

