

recette salée

GRATIN D'ENCHILADAS VÉGÉTARIEN AU TOFU HACHÉ

🕒 15 minutes

🕒 15 + 20 minutes

👤 4 personnes

Ingredients

4 tortillas de blé (j'ai utilisé ici des crêpes mexicaines à la farine de quinoa)
500 ml de sauce de tomate (j'ai utilisé un fond de sauce tomate arrabiata et complété avec de la passata)
150 g de cheddar râpé
180 à 200 g de tofu haché (selon la taille du ravier)
100 g de haricots rouges cuits (en conserve ou surgelés)
140 g de maïs en bocal
1 piment vert
1/2 cc. d'origan séché
1 gousse d'ail
1 petit oignon jaune
Piment doux en poudre, au goût
Sel et poivre, au goût

Préparation

Commencer par préparer la sauce végétarienne.

Émincer l'ail ainsi que le piment vert. Réserver la moitié de piment pour servir. Dans une poêle, faire chauffer 2/3 du coulis de tomate (soit 350 ml) avec l'ail, l'origan séché, le piment doux en poudre et l'autre moitié du piment émincé.

Porter à ébullition puis baisser sur feu doux et laisser mijoter 5 minutes. Réserver le temps de préparer la suite.

En parallèle, dans une autre poêle, faire chauffer sur feu moyen une cuillère à soupe d'huile d'olive et y faire revenir le tofu haché durant 5 à 10 minutes. Réserver ensuite dans une assiette afin de réutiliser la poêle.

Émincer finement l'oignon. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et le faire revenir dans la poêle. Ajouter ensuite le maïs et les haricots rouges bien égouttés. Mélanger avant d'incorporer le tofu haché. Faire revenir durant 5 minutes puis incorporer la sauce tomate épicée. Saler, poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Préchauffer le four à 190 degrés.

Farcir les tortillas avec la sauce végétarienne. Placer 3 à 4 cuillères à soupe de sauce au centre de chaque tortilla, saupoudrer de cheddar râpé, puis enrouler la tortilla sur elle-même pour obtenir un boudin. Poser ensuite les tortillas farcies côte à côte dans un plat allant au four, préalablement huilé.

Recouvrir les tortillas du reste de sauce de tomate et saupoudrer du reste de cheddar râpé. Enfourner pour 20 minutes.

Servir avec l'autre moitié de piment vert et des morceaux ou d'avocat ou du guacamole. Bon appétit!

