Roulés au tofu et crémini



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS

200 grammes de creminis, tranchés fins
1 tige de basilic, haché finement
90 ml de vinaigrette italienne
1 bouquet de brocoli en fleurons
450 grammes de tofu, râpé
250 ml de sauce à pizza, en conserve
150 grammes de mozzarella, râpé
4-5 tortillas de blé
1 pincée épice pour pizza

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 350 °F.

Trancher finement les champignons, couper les brocolis en fleuron, hacher la basilic et râper le tofu.

Dans un bol, combiner le tofu et un filet d'huile d'olive, assaisonner avec ⅔ du mélange d'épices, du sel et du poivre. Cuire 2 minutes dans une poêle. Ajouter les champignons et cuire 3 minutes de plus.

Étaler la sauce sur chaque tortilla et déposer le tofu râpé, les légumes, le fromage et la moitié du basilic sur le dessus. Rouler délicatement chaque tortilla en cylindre, en repliant les extrémités pour sceller la garniture.

Transférer délicatement les tortillas, fermeture vers le bas, sur une plaque de cuisson recouverte de parchemin. Avec un couteau tranchant, faire légèrement quelques incisions sur le dessus. Saupoudrer avec le mélange d'épices restant.

Mettre au four 5 minutes, jusqu'à ce que ce soit légèrement doré. Réserver.

Pendant la cuisson des roulés, dans un bol, combiner les brocolis et le basilic restant, arroser de vinaigrette et mélanger, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant les roulés et servir les brocolis.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

640
calories

ACCOMPAGNEMENT

Brocoli en crudité et vinaigrette

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

au jour le jour

bon appetit