

Baluchon de tofu au pesto

4 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ tasse et cuillères à mesurer
- ❖ bol
- ❖ poêle antiadhésive
- ❖ cuillère de bois
- ❖ tamis
- ❖ pinceau
- ❖ plaque à pâtisserie

Ingrédients :

- ❖ 1/2 paquet de tofu ferme (350 g)
- ❖ 30 ml de vinaigre balsamique (ou 15 ml de vinaigre + 15 ml de miel)
- ❖ 30 ml de pesto
- ❖ 30 ml de fécule
- ❖ 1 fenouil
- ❖ 1 oignon rouge émincé
- ❖ 45 ml d'huile d'olive
- ❖ 50 ml de pignons de pin grillés
- ❖ 8 feuilles de pâte filo
- ❖ 100g de fromage mozzarella

Méthode :

Couper le tofu

Couper le tofu en tranches de un demi-centimètre, puis couper ces tranches en bâtonnets, puis en dés. Déposer le tofu dans un bol.

Mariner le tofu

Ajouter au tofu le vinaigre balsamique, le pesto et la fécule. Mélanger, puis réfrigérer pendant 30 minutes.

Émincer le fenouil

Laver le fenouil. Ôter les tiges et parer le côté racine. Couper finement.

Sauter les légumes

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, déposer les légumes et cuire à feu vif pendant 5 minutes de façon à les ramollir. Ajouter le tofu et sa marinade, mélanger et ôter du feu. Ajouter les pignons de pin grillés.

Préchauffer le four à 180°C

Préparer le baluchon de tofu

Prendre une feuille de pâte filo, badigeonner la moitié de celle-ci d'huile d'olive, replier en deux et badigeonner à nouveau. Déposer une autre feuille par-dessus, puis renouveler l'opération. Retourner la pâte filo. Déposer dessus un quart de la préparation de tofu sauté et un morceau de mozzarella, puis replier les 4 coins de pâte filo vers le centre. Froisser les pointes vers le centre comme un bonbon. Déposer sur une plaque à pâtisserie. Recommencer pour les 3 autres feuilletés.

Cuire les baluchons

Cuire les baluchons pendant 15 minutes au four à 180°C.

Variante : Vous pouvez remplacer le fenouil par 200g de pois mange-tout.