

GRATIN DE TOFU

*100g de haricots rouges (secs) mis à tremper la veille
1 boîte de tomates pelées
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
150g de tofu émietté
chapelure
levure de bière en paillettes
paprika - poivre
sauce de soja
herbes de Provence
huile d'olive*

Cuire les haricots dans l'eau bouillante pendant 1 heure environ. Pendant ce temps, faire mariner le tofu dans la sauce de soja, le paprika et le poivre. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile puis ajouter les tomates pelées et les herbes de Provence. Laisser mijoter ½ heure, puis mélanger le tofu et les haricots à la sauce et laisser cuire quelques instants. Déposer la préparation dans un plat à four, saupoudrer de chapelure et de levure, mouiller d'un filet d'huile d'olive et dorer au four.

Vous pouvez servir le gratin sur une céréale ou comme accompagnement de galettes de céréales.