

POTIMARRONS FARCIS

AU SOJA

3 petits potimarrons individuels
40 g de soja texturé fin
4 cèpes ou 4 champignons de paris
1 tomate coupée en dés
1 oignon haché
100 g de pain rassis émietté
sel-poivre
1 bouillon de légumes
2 feuilles de laurier
huile d'olive

Chauffer de l'eau additionnée du bouillon de légumes et des feuilles de laurier. Y faire mariner le soja texturé une bonne demi-heure. Égoutter ensuite et presser pour extirper le maximum d'eau. Réserver.

Couper les chapeaux des potimarrons et ôter les graines au moyen d'une cuillère à soupe.

Rissoler à l'huile d'olive l'oignon avec les cèpes coupés en lamelles. Ajouter la tomate et l'assaisonnement et laisser cuire quelques instants encore. Ajouter ensuite le soja et le pain, ainsi qu'un peu d'huile d'olive si la préparation est trop sèche.

Emplir les potimarrons de farce et replacer les couvercles. Les disposer dans un plat à four et cuire une heure à 180°. Piquer une aiguille dans la chair pour vérifier la cuisson, elle doit être tendre.