

Spaghettis aux boulettes de tofu et champignons

Ennuyeux? Fade? Pas du tout! Car les ennuyeuses galettes de tofu font partie du passé. Dans la deuxième recette pour Veganuary de cette année, le produit à base de soja est transformé en boulettes végétales.

Il est vrai que les boulettes de tofu aux champignons n'ont pas le goût de la viande. L'objectif des plats végétaliens n'est souvent pas d'imiter à 100 pour cent les produits carnés, mais de proposer des alternatives savoureuses et nourrissantes. Le tofu fumé confère aux boulettes un goût intéressant, affiné par l'arôme et la consistance des champignons et des noix. Les boulettes sont servies avec des spaghettis à la sauce tomate.

Les boulettes sont meilleures fraîches, mais on peut aussi les préparer et les conserver au maximum trois jours au réfrigérateur avant de les griller. La sauce se conserve encore plus longtemps dans un récipient hermétique et peut également être congelée.

Sauce tomate

- 2 cs d'huile d'olive
- 1 oignon moyen émincé
- 2 petites gousses d'ail, pressées
- 1 boîte (env. 280 g) de tomates pelées concassées (pelati)
- 500 g de sauce tomate (passata)
- 1 à 2 prises de sucre
- 1 cc d'origan séché
- ½ cc de basilic séché
- Sel et poivre

Boulettes de tofu et champignons

- 250 g de tofu fumé
- 170 g de champignons bruns
- 1½ cs d'huile d'olive
- 1 petit oignon émincé
- 3 gousses d'ail, pressées
- 1 cc de paprika en poudre
- ½ cc de piment en poudre
- ½ à ¾ cc de sel
- ⅛ cc de poivre noir
- 50 g de noix, finement hachées
- 40 g de panure
- 2 à 3 cs de lait végétale au choix
- Un peu huile d'olive pour rôtir

De plus

- 500 g de spaghettis
- Un peu de parmesan végétalien râpé, facultatif
- Basilic frais haché pour décorer, facultatif

Sauce tomate

1. Chauffez l'huile dans une casserole, puis faites revenir les morceaux d'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement translucides. Ajoutez l'ail et continuez la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient dorés.
2. Déglacez avec les tomates et la sauce tomate.
3. Incorporez le sucre, les épices, le sel et le poivre, puis laissez mijoter la sauce pendant au moins 30 minutes à couvert, en remuant de temps à autre. Assaisonnez à vos goûts pour terminer.

Boulettes de tofu et champignons

1. Pendant ce temps, préparez les boulettes. Pour cela, pressez le tofu fumé dans un torchon. Hachez ensuite le tofu et les champignons dans un mixeur.
2. Chauffez l'huile dans une grande casserole, puis blondissez les morceaux d'oignon. Ajoutez l'ail et continuez de cuire pendant 2 minutes.
3. Ajoutez les champignons et le tofu hachés, les épices, le sel et le poivre; cuisez la masse pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit nettement évaporé. Laissez refroidir un peu.
4. Ajoutez les noix, la panure et le lait végétalien, mélangez bien le tout, puis formez des boulettes de 40 g. Réservez.

Finitions

1. Cuisez les spaghettis al dente comme indiqué sur l'emballage, égouttez-les en récupérant un demi-verre d'eau.
2. Pendant ce temps, grillez les boulettes dans un peu d'huile pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes de tous les côtés.
3. Remettez les spaghettis dans la casserole avec environ $\frac{1}{4}$ de la sauce et 3 à 5 cs de l'eau des pâtes et mélangez bien.
4. Répartissez les pâtes sur quatre assiettes, nappez-les avec le reste de la sauce et placez 3 boulettes sur chaque assiette.
5. Si souhaité, garnissez avec le parmesan végétalien et le basilic frais. Servez immédiatement.

Temps de préparation: environ 45 minutes

Casadei Armonia Rosso bio Toscana IGT

Robe rubis vif. Nez alléchant de baies rouges et de cerise noire. Bouche pleine aux tanins veloutés. Finale persistante.



[Voir dans le weinshop >](#)