



Gratin de tofu et polenta

Gratin de tofu (pour 4 personnes)

- 350 g de tofu ferme nature
- 1 courgette
- 2 tomates concassées
- 20 olives noires dénoyautées
- 1 citron vert
- 2 échalotes
- 1 piment langue d'oiseau
- 1 c à s de moutarde
- 1 botte de coriandre
- 100 g de parmesan à râper
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

1/ Égouttez le tofu et coupez-le en dés.

2/ Dans un saladier, mettez le tofu, la moutarde, 1/2 piment oiseau très finement émincé, les tomates concassées, le jus et le zeste d'un citron vert et un bon filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez.

3/ Dans une sauteuse, faites revenir la courgette en tranches. Lorsqu'elles sont bien dorées, débarrassez-les et épongez-les.

4/ Faites sauter l'échalote émincée dans un filet d'huile d'olive. Lorsqu'elle est légèrement dorée, ajoutez les dés de tofu et faites sauter le tout à feu vif pendant quelques instants. Salez et poivrez. Pour terminer, ajoutez la coriandre hachée.

5/ Dans un plat à four, disposez le sauté de tofu, garnissez-le des tranches de courgettes et saupoudrez généreusement de parmesan. Faites gratiner au four jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

6/ Sortez le gratin du four et servez accompagné d'une polenta.



Polenta (pour 6 personnes)

- 150 g de polenta précuite
- 65 cl de lait 1/2 écrémé
- 20 g de beurre en pommade
- 5 g de gros sel
- Huile d'olive
- 1 branche de thym sec
- Poivre du moulin

Préparation

1/ Faites bouillir le lait et assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez ensuite la polenta en pluie et faites cuire à feu moyen pendant 3 minutes, sans cesser de remuer. Ajoutez le beurre.

2/ Versez la polenta sur une plaque recouverte de film alimentaire et étalez-la sur une épaisseur de 1,5 cm. Recouvrez-la d'un film et réservez-la au frais.

3/ Découpez la polenta en tranches de 1 à 2 cm et faites les griller avec un filet d'huile d'olive sur les deux faces en les saupoudrant de thym sec, sel et poivre.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_gratin-de-tofu-et-polenta?id=8144649&emissionId=5931