



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Frittata vegan

Pour 3 personnes | Très facile

50 min | **2.18€** La portion (prix indicatif)



C'est ici le tofu la star de ce plat vegan.

Prenez bien soin de peser votre tofu une fois que vous l'avez épongé car les doses de farine et d'eau indiquées dans la recette sont précises pour obtenir un résultat qui tient après cuisson.

Faites un calcul rapide (un produit en croix) en fonction du poids de votre tofu pour rectifier les doses de farine et d'eau à utiliser.

Suggestion : si vous en avez, ajoutez $\frac{1}{4}$ de càc de sel noir Kala Namak. Ce sel donnera un léger goût d'œuf à la sauce.

Les ingrédients

- **250 g** de Tofu soyeux
- **80 g** de Farine de pois chiche
- **2.5 c à c** de Paillette de levure de bière
- **0.25 c à c** de Piment de cayenne en poudre
- **0.25 c à c** de Origan séché
- **1 pièce** de Echalote
- **1 gousse** de Ail
- **0.5 pièce** de Courgette
- **0.25 pièce** de Brocoli
- **0.5 pièce** de Poivron toute couleur
- **10 pièce** de Tomate cerise

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

La préparation de l'appareil à frittata

- 1 Égouttez 250 g de tofu et épongez-le au maximum avec de l'essuie-tout. Mettez-le dans le

bol d'un mixeur.

- 2 Ajoutez 100 ml d'eau, 80 g de farine de pois chiche, 2.5 càc de levure de bière et toutes les épices.
Soit ¼ càc de piment de cayenne en poudre, ¼ càc d'origan sec, facultatif : ¼ càc de curcuma pour la couleur.
Salez ($\approx \frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de càc) et poivrez.
Mixez 15 à 20 sec pour avoir un appareil très lisse. Si besoin, décollez les bords avec une spatule.
- 3 Versez l'appareil à frittata dans un saladier et mettez de côté pendant que vous préparez les légumes.

La préparation des légumes

- 4 Préchauffez votre four à 175°C en chaleur traditionnelle, avec une grille au milieu.
- 5 Épluchez une échalote et une gousse d'ail. Rincez les autres légumes sans les éplucher et épépinez le poivron.
- 6 Coupez les légumes :
 - l'échalote, la moitié d'une courgette et la moitié d'un poivron en petits dés,
 - l'ail haché,
 - le tronc d'1/4 de brocoli en petits dés et les florets gardés entiers pour les petits et coupés en deux pour les plus gros,
 - 10 tomates cerises en deux.
- 7 Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen.
Ajoutez l'échalote et l'ail. Faites suer 3 min à feu moyen.
- 8 Ajoutez les autres légumes sauf les tomates. Continuez la cuisson env. 5 min en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
- 9 Ajoutez les tomates cerises, du sel et du poivre.
Faites cuire 2 min.
- 10 Conservez ¼ des légumes cuits pour mettre sur le dessus de la frittata. Mettez le reste dans le saladier avec l'appareil. Mélangez pour répartir les légumes.
- 11 Huilez votre plat à gratin en insistant bien sur les angles.
Versez l'appareil à frittata dedans et égalisez la surface.
Répartissez dessus les légumes mis de côté.
- 12 Enfournez 25 à 30 min jusqu'à ce que l'appareil soit bien cuit (plantez une lame de couteau au centre si vous avez un doute).
Facultatif : pour les 5 dernières minutes, mettez votre four en mode grill et continuez la cuisson.
- 13 Laissez refroidir minimum 5 min à la sortie du four.
Vous pouvez ajouter un peu de basilic ou de persil frais dessus au moment de servir.

