LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Aubergine involtini à la ricotta végétale

Pour 2 personnes | **Très facile**

50 min | **4.08€ La portion** (prix indicatif)

L'okara de soja, aussi appelée pulpe de soja, est le résidus de soja obtenu après avoir filtré le lait de soja. Encore riche en protéines, elle peut s'utiliser dans des recettes salées comme sucrées.
On vous propose de la découvrir dans une version salée comme base de notre ricotta végétale.
Suggestion pour pimper votre plat : remplacez les aubergines par des feuilles de lasagne.

Les ingrédients

- **200 g** de Okara
- **2 c à s** de Paillette de levure de bière
- **2 pièce** de Citron jaune
- **3 brin** de Basilic frais
- **2 c à c** de Origan séché
- **2 pièce** de Aubergine
- **300 g** de Sauce tomate

Étapes de préparation

Préparation : 20 min | **Cuisson :** 30 min | **Attente :** 0 min

Les aubergines

1. Préchauffez votre four à 220°C en chaleur traditionnelle.
2. Lavez et équeutez 2 aubergines.
   Coupez des tranches de 1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur.
   Si vous avez le temps, faites-les tremper dans de l'eau pendant 15 min pour enlever le goût amer. Puis essuyez-les avec un linge ou de l'essuie-tout.

3. Placez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé sans les superposer.
Huilez les tranches avec de l'huile d'olive et salez.
Enfournez 15 à 20 minutes de cuisson pour les précuire (elles doivent être molles à la sortie du four, mais pas forcément dorées).

La ricotta

4. En parallèle, préparez la ricotta de soja.
Mettez 200 g d'okara de soja dans un mixeur. Ajoutez le jus de 2 citrons (soit environ 90 ml), 2 petites càc d'origan sec, 2 càs de levure nutritionnelle, 2 càs d'huile d'olive, 2 càs d'eau, 1 càc de sel et l'équivalent d'1 càc de poivre fraîchement moulu.

5. Mixez. Si besoin, ajoutez jusqu'à 4 càs d'eau pour faciliter le mélange.

6. Quand le mélange est homogène, ajoutez-y une quinzaine de feuilles (10 g) de basilic grossièrement coupées aux ciseaux.

7. Mixez. Vous obtiendrez un mélange homogène avec encore quelques morceaux de basilic.
Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en fonction de vos préférences : sel et poivre pour le goût, citron pour plus de pep's et/ou levure pour un côté plus cheesy.

Montage et cuisson

8. Sortez les aubergines du four après la cuisson et laissez-les refroidir quelques minutes pour pouvoir les manipuler sans vous brûler.
Baissez la température du four à 210°C.

9. Étalez 250 g de sauce tomate dans le fond de votre plat.

10. Placez 2 à 3 càs de ricotta au basilic à une extrémité d'une tranche d'aubergine.
Roulez l'aubergine. Placez le rouleau sur la sauce tomate, la jointure vers le bas pour le maintenir fermé.
Répétez l'opération pour chaque tranche d'aubergine.

11. S'il vous en reste (50 g environ), mettez un peu de sauce tomate sur le dessus des rouleaux.

12. Faites cuire une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les aubergines commencent à dorer.

13. Laissez refroidir quelques minutes. Parsemez du basilic ciselé et ajoutez un peu de parmesan végétal si vous en avez.