

Cheese-cake

aux herbes fraîches et croûte de tournesol

Grâce aux protéines du tofu, aux herbes fraîches riches en vitamines et à sa croûte aux graines et à l'épeautre, ce cheese-cake fait office de repas complet, frais et léger !

Pour
4 personnes :

Pour la croûte :

- 50 g de graines de tournesol
- & 80 g de farine de petit épeautre
- & 1 cuil. à s. de crème d'avoine liquide
- & 2 cuil. à s. d'huile de noix
- & ½ cuil. à c. de sel

Pour la garniture :

- 300 g de tofu soyeux
- & 100 ml de lait de soja
- & 3 cuil. à s. d'herbes fraîches lavées, essorées et ciselées finement
- & Le jus d'1/2 citron
- & 2 cuil. à s. de gomasio
- & 1 cuil. à c. rase d'agar-agar

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Préparer la croûte : mixer grossièrement les graines de tournesol et les mélanger avec la farine et le sel. Ajouter l'huile de noix et la crème d'avoine et former une boule, puis l'étaler rapidement à la main dans le fond d'un petit moule à tarte d'environ 18 cm de diamètre, en remontant légèrement sur les bords. Piquer de petits trous avec une fourchette. Enfourner et laisser cuire 15 minutes, puis laisser tiédir.
3. Mélanger le lait de soja avec l'agar-agar et faire bouillir pendant 30 secondes. Mixer avec le tofu soyeux et le jus de citron. Ajouter le gomasio et les herbes fraîches, mélanger, ajouter un peu de sel si nécessaire et verser sur la pâte aux graines de tournesol.
4. Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur pendant 4 heures minimum.

À décliner à l'envi :

en incorporant de la purée de légumes ou d'oléagineux dans la crème, en parsemant de petites graines au choix (sésame, courge ou tournesol) ou bien sûr, en dessert avec de l'extrait de vanille et du coulis de fruit rouge...



Le goût du tofu soyeux est trop fort pour vous ? Faites moitié-moitié avec un yaourt de brebis !



Far aux pruneaux

Un far aux pruneaux sans beurre et sans œufs ? Il ne manquerait plus qu'on supprime les pruneaux ! Ce serait quand même dommage, vue leur exceptionnelle richesse en antioxydants.

Pour 4 à 6 personnes :

- 180 g de pruneaux dénoyautés
- & 300 g de tofu soyeux
- & 15 cl de lait d'amande
- & 1 cuil. à s. de sirop d'agave
- & 30 g de fécule de maïs
- & 50 g de purée d'amande blanche
- & 1 cuil. à c. de rhum
- & 1 cuil. à c. d'extrait naturel de vanille

PRÉPARATION

1. Mettre à tremper les pruneaux dans de l'eau chaude pour les attendrir.
2. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
3. Mixer le tofu soyeux avec le lait et la purée d'amande, le sirop d'agave, la vanille, la fécule de maïs et le rhum. Égoutter les pruneaux et les répartir dans un plat à gratin carré d'environ 18 cm de côté. Recouvrir de crème.
4. Faire cuire pendant 15 minutes puis baisser le four sur 150 °C (th. 5) et laisser cuire encore 45 minutes. Laisser refroidir avant de servir.



Vous pouvez remplacer les pruneaux par d'autres fruits secs...

Quelques idées :
figes, purée d'amande blanche et cerneaux de noix ; abricots, purée d'amande complète et Amaretto...



Clafoutis aux tomates cerises

Le clafoutis n'est pas réservé qu'aux cerises : il se décline aussi en version salée ! C'est si bon de sentir les petites tomates juteuses éclater sous la dent...

Pour 4 personnes :

- 500 g de tomates cerises mûres mais non fendues
- & 400 g de tofu soyeux
- & 10 cl de crème de soja
- & 2 cuil. à s. de féculé de maïs
- & 1 cuil. à s. de graines de tournesol
- & 1 gousse d'ail
- & Une petite dizaine de feuilles de basilic
- & Sel et poivre

PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 180 °C (th. 6).
2. **Mixer** le tofu soyeux avec la crème de soja et la féculé de maïs. **Saler, poivrer, ajouter** la gousse d'ail écrasée et **verser** dans un plat à gratin. **Laver** les tomates cerises, les **égoutter** et les **disposer** sur la crème. **Parsemer** de graines de tournesol.
3. **Enfourner** et **laisser cuire** 30 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit juste pris. **Disposer** les feuilles de basilic et **laisser tiédir** légèrement avant de **servir**.

En hiver,

garnissez votre clafoutis d'épices douces et de cubes de courge butternut cuits 10 minutes à l'étouffée avec un peu de miel et parsemez-le de graines de courge légèrement torréfiées...

En version

sucrée, ajoutez un peu de sucre à la pâte et remplacez le lait de soja par du lait de riz ou d'amande. Délicieux avec des pommes bien fondantes et un peu de sirop d'érable !

