

Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

Les Oeufs brouillés... sans œufs? Mais non je ne suis pas tombée sur la tête! Il s'agit là d'une recette végétarienne, ultra rapide, facile à préparer et surtout étonnante car elle remplace agréablement les classiques œufs brouillés. La texture est tout aussi fondante et vous pouvez les parfumer au fromage de votre choix, aux herbes (ciboulette, basilic...), aux épices (curry, paprika fumé...). Pour cette recette j'ai choisi l'ail des ours car c'est la pleine saison et le curcuma.



Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

Ingrédients pour 2 personnes

(entrée)

- 360 g de tofu soyeux (vous en trouverez facilement dans les épiceries bio)
- deux cuillerées à soupe rase de farine de pois chiche
- une cuillerée à café rase de curcuma
- sel et poivre
- quelques feuilles d'ail des ours (et leurs fleurs pour le dressage)

Et en accompagnement une petite salade...

Préparation

- Mélangez l'ensemble des ingrédients (sauf l'ail des ours) à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet. Laissez reposer 20 minutes: la farine de pois chiche va ainsi se gorger de l'humidité du tofu.



Mélangez l'ensemble des ingrédients

- Ciselez les feuilles d'ail des ours.



Ciselez les feuilles d'ail
des ours

- Ajoutez-les au mélange précédent et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Ajoutez-les au mélange
précédent et rectifiez
l'assaisonnement en sel et
poivre.

- Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et versez le mélange . Faites cuire comme vous feriez cuire des œufs brouillés, en mélangeant régulièrement, pendant quelques minutes.



Faites cuire le mélange à la poêle

- Il ne reste plus qu'à servir avec une bonne salade.



Oeufs brouillés... sans œufs
(recette végétarienne)