

Galette de tofu, edamame, pois chiches, crème à l'avocat et sifflets d'oignon vert

Recette pour 12 Tapas

Description

Un tapas à prendre sur le bout des doigts, un monde végétarien à découvrir et très surprenant.

L'astuce du chef

Attention à l'assaisonnement, cela prend une grande place dans la réussite de cette recette.

Vous pouvez aussi pour les sans gluten, remplacer la farine traditionnelle par une farine de riz.

Ingrédients

Galettes

- 1 Tasse(s) Edamame (fèves de soya)
- 1 Unité(s) Boîte de pois chiches de 540 ml (19 oz)
- 350 Gr Tofu ferme
- 95 Ml Jus de pois chiches
- 3 Branche(s) Persil haché
- 1 Cuil. à soupe Thym
- 2 Cuil. à thé Farine
- 0.50 Tasse(s) Chapelure japonaise (panko)
- 1 Cuil. à thé Cari en poudre
- 120 Ml Huile d'olive

Crème onctueuse

- 1 Ml Avocat
- 135 Gr Bébés épinards
- 4 Branche(s) Aneth
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 1 Unité(s) Jus de citron

Finition

- 12 Brin(s) Aneth

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Dans une eau bouillante et salée, cuire les edamames durant 2 minutes.

Coupez le tofu en petits cubes (vous pouvez l'ébouillanté quelques secondes éventuellement)

Épluchez l'avocat, coupez la chair en cubes.

Ciselez finement l'aneth, le thym, ainsi que le persil.

Lavez et rincez les pois chiches, égoutez-les par la suite.(gardez le jus de la boîte)

Ciselez les oignons verts de biais (sifflets).

Galettes

Dans un robot coupe, déposez le tofu et les pois chiches (sans le jus), salez et poivrez, puis faites tourner pour obtenir une pâte homogène.

Ajoutez-y les fines herbes, la farine, le cari (curry), la chapelure, les edamames et le Parmesan. Mélangez quelques secondes

Transférez la pâte dans un bol, recouvrez-là d'un film alimentaire.

Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, montez le jus des pois chiches comme des blancs d'oeufs, on recherche une consistance mousseuse.

Incorporez ensuite les blancs montés à la pâte à l'aide d'une spatule.

Dans une poêle chaude avec de l'huile, déposez des boules de cette pâte (boule à glace ou cuillères à soupe) , exercez une légère pression dessus éventuellement. Tournez-les plusieurs fois, durant environ 5 à 8 minutes.

Il vous sera possible de les passer dans le four avant de les servir.

Crème onctueuse

Passez dans un blender les cubes d'avocat, les bébés épinards et l'aneth.

transférez le mix dans un bol, incorporez les sifflets d'oignons verts, assurez-vous d'un bon assaisonnement

Montage et finition

Posez les galettes sur des planches, déposez dessus une belle cuillère de crème onctueuse avec quelques brins d'aneth en finition et un tour de moulin à poivre.

Bon appétit!