

Galettes de tofu, edamame, pois chiches, crème à l'aneth et sifflet d'oignons verts |

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.

Ingrédients

Galettes

- 150 Gr Edamame (fèves de soya)
- 1 Unité(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 225 Gr Tofu ferme
- 2 Unité(s) Oeuf
- 3 Branche(s) Persil haché
- 1 Cuil. à soupe Thym
- 20 Gr Farine
- 50 Gr Chapelure japonaise (panko)
- 75 Gr Parmesan râpé
- 1 Cuil. à thé Cari en poudre
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive

- Sel et poivre
- Huile végétale

Crème onctueuse

- 80 Ml Mayonnaise
- 60 Ml Crème sûre
- 1 Branche(s) Aneth
- 2 Unité(s) Oignon vert

- Sel et poivre
- Huile végétale

Finition

- 12 Brin(s) Aneth

- Sel et poivre
- Huile végétale

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.

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

Lavez et rincer les pois chiches, égoutez-les par la suite.

Coupez le tofu en cube.

Ciselez les oignons verts de biais (sifflets).

Galettes

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

Ajoutez-y les oeufs, les fines herbes, la farine, le cari, la chapelure Panko, les edamames et le Parmesan. Mélangez quelques secondes.

Retirez la pâte du robot, avec les mains, réalisez 12 galettes.

Dans une poêle chaude avec de l'huile, faites revenir les galettes, tournez-les plusieurs fois, durant environ 8 à 10 minutes.

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

Crème onctueuse

Mélangez dans un bol tous les ingrédients qui composent la crème onctueuse. 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!