

HACHÉ VÉGÉTAL



Préparation : 30'

Matériel : 1 cuillère en bois + saladier + hachoir ou moulinette

Ingrédients :

- **200g de tofu** nature (si vous l'achetez frais dans une boutique asiatique, cela correspondra à 1/2 bloc) **bien ferme** (très important!). **Ecrasez** le bien avec une fourchette ou émiettez-le avec les mains, mais n'en faites surtout pas une bouillie. On doit garder une certaine **structure** car on ne veut justement pas une purée lisse.
- Dans votre robot ou moulinette, hachez ensemble **un oignon**, une **poignée de persil** et **une gousse d'ail** que vous ajoutez au tofu écrasé

Vous ajoutez :

- 2 cuillères a soupe de moutarde
- 1 petite cc de sel
- 1 bonne pincée de poivre pour que ce soit bien relevé
- 3 cs de concentré de tomates (pour le goût et l'acidité, mais aussi pour la couleur)
- 1 œuf
- 1 cs de farine de coco ou de noix de coco finement moulue / ou 1cs de farine de maïs
- 3 à 4 cc de biscottes émiettées (ou pain rassis ou galettes de riz soufflé ou chapelure ou son d'avoine, ou flocon d'avoine)
- 1 cs d'huile végétale
- **Option** : ajouter de la coriandre et du cumin pour plus de saveur

Malaxez bien cette pâte de façon à ce qu'elle devienne homogène et que vous puissiez en faire des boulettes ou des galettes en les roulant entre vos mains (légèrement humides). La masse doit permettre de garder la forme que vous leur donnez.

Idées d'utilisation : vous pouvez utiliser la viande hachée végétale soit comme **farce pour les légumes** (poivrons, gros champignons, pommes de terres, chou, aubergine, tomates, etc...), soit en faire une sauce bolognaise, soit pour fourrer des **samosas ou des nems**, soit pour mettre en **gratin ou hachis parmentier**, soit faire des **boulettes à frire** ou former des **hamburgers** à incorporer dans des petits pains...