

# Poivron farci au tofu, tahini sésame petit épeautre



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
217714	Tofu nature BIO 500 g Sojasun	100 Gramme
223809	Petit épeautre 1 kg	80 Gramme
	Poivron grillé	100 Gramme
	Sésame	50 Gramme
	Mélange de graines	10 Gramme
	Brin de cerfeuil	1 Pièce
	Bouillon de légumes à la citronnelle	0.01 Litre
	Huile d'olive fumée	0.01 Litre
	Sel, poivre, gressin d'algues	PM

## Etapas de préparation

- 1 Préparation du tahini : mixer le sésame et le petit épeautre, ajouter l'huile d'olive fumée et mixer jusqu'à obtention d'une crème homogène. Assaisonner sel et poivre.
- 2 Préparation de la farce : Faire fondre le tofu dans un bouillon de légumes aromatisé à la citronnelle, puis ajouter une partie du petit épeautre. La consistance doit être proche d'une purée de pomme de terre. Assaisonner sel et poivre. Farcir les poivrons à l'aide de la farce préparée ci-dessus, puis cuire au four à chaleur sèche température stabilisée à 180°C. En finition: cerfeuil, mélange de graines croquantes et gressins d'algue.

# Poivron farci au tofu, tahini sésame petit épeautre

## L'astuce du chef

---



Cette recette veggie peut se décliner en remplaçant le poivron par un tube d'encornet.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid