


# TACOS CROUSTILLANTS AU TOFU

Préparation	20min
Cuisson	25min
Total	45min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



## Ingrédients :

<u>Pour les tacos</u>	2 tomates
60 g de farine de maïs	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
60 g de farine d'épeautre type 630	1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
¼ de cuillère à café de sel	4 cuillères à café de mélange aux 7 herbes FUCHS
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	Sel & poivre
60ml d'eau	<u>Pour le pesto</u>
<u>Pour la garniture</u>	40 g de roquette
200 g de tofu	1 botte de basilic
1 aubergine	1 botte de persil
1 poivron jaune	1 oignon nouveau
	2 cuillères à café de mélange pour pizza FUCHS
	1 cuillère à café de paprika doux FUCHS

## Préparation :

1. Pour les tacos, mélanger tous les ingrédients avec 60 ml d'eau et travailler jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et la laisser reposer environ 15-20 minutes. Ensuite, la diviser en 4 portions et l'abaisser à 1-2 mm d'épaisseur. Dans une poêle sans matière grasse, faire dorer les galettes environ 1-2 minute de chaque côté, leur donner une forme caractéristique de coquilles à tacos et les laisser refroidir.
2. Pour la garniture, couper le tofu en dés d'environ 1 cm de côté et les mariner avec du sel, du poivre et 2 cuillères à café de mélange aux 7 herbes FUCHS. Faire revenir les dés de tofu dans une poêle avec un peu d'huile.
3. Tailler l'aubergine et le poivron en dés d'environ 1,5 cm de côté et les faire revenir dans une poêle. Saler à convenance, puis transvaser le contenu de la poêle dans une jatte. Couper les tomates en quatre, les épépiner, puis les tailler en petits dés et les ajouter au mélange aubergine-poivron.



4. Pour la vinaigrette, émulsionner l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, puis assaisonner avec du sel, du poivre et 2 cuillères à café de mélange aux 7 herbes FUCHS FUCHS. Verser le tout sur le mélange aubergine-poivron-tomates.
5. Pour le pesto, effeuiller le basilic et le persil et émincer l'oignon nouveau. Mettre la roquette, le basilic, le persil, l'oignon nouveau, l'huile d'olive, du sel, du poivre et 2 cuillères à café de mélange pour pizza FUCHS dans un récipient et réduire le tout en purée fine.
6. Garnir les tacos avec le mélange aubergine-poivron-tomates, ajouter le tofu poêlé et un peu de pesto à la roquette. Bon appétit.

ASTUCE : Pour réaliser les coquilles de tacos vous pouvez utiliser un moule à cake.

