

TRIANGLES FILO, LEGUMES, CURRY & TOFU SOYEUX

Pour 8-10 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 à 25 min selon la taille des triangles



- 1 belle carotte**
- 1 panais de même taille**
- 1 oignon (j'ai utilisé un oignon nouveau/oignon tige)**
- 1 belle gousse d'ail**
- 1 noix de gingembre**
- coriandre fraîche (à discrétion)**
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- 200 g de tofu soyeux**
- curry en poudre**
- cumin en poudre**
- sel**
- poivre**
- 8 feuilles de pâte Filo**
- 20 g de beurre fondu**

- 1 Eplucher carotte et panais et les râper en julienne.
- 2 Eplucher oignon et ail et les hacher finement.
- 3 Eplucher et râper le gingembre.
- 4 Laver, égoutter et ciseler la coriandre.
- 5 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un wok, y faire revenir carotte, panais, oignon et ail pendant 3 min en remuant souvent puis couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5-6 min.
- 6 Pendant ce temps, préparer les feuilles de pâte Filo en les assemblant 2 par 2 et les découper en bandes selon la taille désirée des triangles.
- 7 Ajouter le tofu et la coriandre ciselée à la poêlée de légumes et mélanger pour bien les répartir.
- 8 Préchauffer le four à 200°C.
- 9 Déposer 1 cuillère à soupe de légumes-tofu dans le coin d'une bande et plier de façon à former un triangle. Déposer les triangles obtenus sur une plaque à pâtisserie ou une grille recouverte de papier sulfurisé ou un tapis en silicone.
- 10 Badigeonner toute la surface des triangles de beurre fondu.
- 11 Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés (environ 20 min selon leur taille) et déguster de suite car la pâte Filo se ramollit en refroidissant.