



# Casserole « de la mer »

TOFU  
TOFU

**PORTIONS** 4

**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes

**TEMPS DE CUISSON** 30 minutes

## INGRÉDIENTS

### Purée de pommes de terre

- ✘ 4 pommes de terre à chair jaune, pelées, en cubes
- ✘ 60 ml (¼ tasse) de beurre végétal
- ✘ 45 ml (3 c. à soupe) de lait végétal
- ✘ 10 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire
- ✘ 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- ✘ Sel et poivre, au goût

### Garniture

- ✘ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ✘ 2 petits poireaux ou oignons, émincés
- ✘ 1 échalote française, émincée
- ✘ 2 carottes, en dés
- ✘ 1 petit bulbe de fenouil, en dés
- ✘ 227 g (1 barquette) de champignons blancs, en dés
- ✘ 60 ml (¼ tasse) de vin blanc sec
- ✘ 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage
- ✘ 30 ml (2 c. à soupe) de beurre végétal
- ✘ 500 ml (2 tasses) de lait végétal
- ✘ Sel et poivre, au goût
- ✘ 250 ml (1 tasse) de petits pois congelés
- ✘ 240 g/1 paquet double de Tofutofu du Capitaine
- ✘ 15 ml (1 c. à soupe) de persil, haché
- ✘ 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth haché
- ✘ Le zeste d'un citron



# Casserole « de la mer »



**PORTIONS** 4

**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes

**TEMPS DE CUISSON** 30 minutes

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole d'eau salée, faire cuire les cubes de pomme de terre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Égoutter les pommes de terre et les piler avec le reste des ingrédients jusqu'à ce que la texture soit lisse et homogène. Réserver.
3. Dans un faitout, faire suer les poireaux et l'échalote quelques minutes. Ajouter les carottes, le fenouil et les champignons. Cuire en remuant fréquemment.
4. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire presque complètement.
5. À feu doux, saupoudrer la farine sur la préparation et bien mélanger. Ajouter le beurre végétal et mélanger. Incorporer le lait végétal doucement en mélangeant jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Saler et poivrer.
6. Ajouter les morceaux de Tofutofu du Capitaine et le reste des ingrédients, puis bien mélanger.



# Casserole « de la mer »

TOFU  
TOFU

**PORTIONS** 4

**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes

**TEMPS DE CUISSON** 30 minutes

## ASSEMBLAGE

1. Placer la grille en haut du four. Préchauffer le four à 200 °C (400° F).
2. Déposer la garniture dans un plat de cuisson.
3. Transférer la purée de pommes de terre dans une poche à douille. Recouvrir la garniture de petites rosettes\*.
4. Cuire au four 30 minutes. Dorer sous le gril (broil) 2 à 3 minutes afin d'obtenir une belle coloration à la surface des pommes de terre.

\*Pour une préparation plus rapide, étaler la purée de pommes de terre sur la garniture à l'aide d'une cuillère et créer de la texture avec une fourchette.

u v n

· c ·

**Bon appétit !**