

Gratin de fenouil, tomate, tofu

Bonjour à toutes et tous,

Je vous propose ce matin une recette qui ne paye pas de mine et qui se révèle particulièrement savoureuse en cette saison. Si l'idée de cuisiner le fenouil autrement vous tente, venez.

Pour l'anecdote, malgré ses ponts (ou à cause de ses ponts...) Mai est un mois particulièrement chargé. D'un côté, soit nous avons de la chance et pouvons partir en vacances, soit les proches nous remplissent les week-end prolongés. De l'autre côté, le « reste » du temps, il (me) faut (m')activer pour finir de préparer le jardin et potager d'été. En conséquence, j'apprécie quand la cuisine se teinte de simplicité, que les plats se préparent rapidement, avec juste quelques ingrédients.

Ce gratin est dans cette thématique. J'avais aperçu depuis longtemps sur internet des recettes similaires et avait gardé l'idée en tête, jusqu'à me retrouver avec plusieurs bulbes de fenouil dans le panier. Vite préparé, enrichi de tofu pour en faire un plat complet mais léger, le gratin a vite embaumé la maison. Je ne pourrais vous dire l'appréciation de mes gourmands (le tofu est rédhibitoire). De mon côté, je me suis régalée. Fenouil (anisé, doux) et tomates (acides) fonctionnent bien ensemble, le tofu se parfume à la cuisson, la découpe en dés donne un côté ludique. Recette bien notée et conservée. Un futur classique des mois de Mai

Cela me fait plaisir de partager avec vous cette recette de gratin fenouil tomate tofu, en espérant que cela vous inspire. Bonne journée !



- Gratin de fenouil -
tomate, tofu

Recette : Gratin de fenouil, tomate, tofu

Saison de la recette: Avril, Mai, Juin, Septembre, Octobre

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 à 4 bulbes de fenouil (selon la taille)
- 600g de tomates (ou 1 pot de tomates concassées)
- 2 oignons doux
- 400 g de tofu (nature ou fumé)
- 1 à 2 cuillérées à soupe d'Herbes de Provence
- huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- Lavez le fenouil, émincer et couper en dés. Éplucher et émincer les oignons.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez le fenouil et l'oignon puis faites les revenir une dizaine de minutes en remuant régulièrement.
- Lavez les tomates et concassez-les. Ajoutez au fenouil avec les herbes de Provence. Laissez mijoter une quinzaine de minutes.
- Coupez le tofu en dés puis ajoutez à la préparation.

Salez, poivrez. Mélangez bien.

- Versez la préparation dans un plat à gratin, puis enfournez pour une vingtaine de minutes à 180°C

Servez ce gratin chaud chaud. Vous pouvez l'agrémenter d'un filet d'huile d'olive dans l'assiette.

Astuces

- *Variante* : Vous pouvez préparer ce gratin sans tofu pour le transformer en accompagnement.
- *Variante* : Ajoutez des dés de pomme de terre pour augmenter la consistance du gratin.
- *A l'avance* : Vous pouvez préparer ce gratin à l'avance puis le conservez au réfrigérateur. Consommez dans les 48H.



Gratin fenouil, tomate, tofu – Au Fil du Thym