

Vol-au-Vent Vegan



Ingredients pour 10 pers

4 cs de shiro misopasta
4 cs de sauce soja
6cs de porto blanc
300 gr de tofu fumé, en petits cubes carrés
2 oignons blancs, finement hachés
4 gousses d'ails pressées
800 gr de champignons parisiens, en quartiers
500 ml de crème d'avoine
4feuilles de laurier
2 branches de romarin
2 pincées de poivre de Cayenne
1 citron, le jus
poivre - sel
huile de tournesol

Préparation

Mélangez les pâtes au miso avec la sauce soja et le vin.

Faites frire le croustillant dans une poêle avec un peu d'huile dans les cubes de tofu.

Dans une autre casserole, faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile. Ajoutez les champignons et laissez-les mijoter. Ajoutez un peu d'huile supplémentaire si nécessaire. Déglacer avec le mélange de miso et de vin. Laissez cuire jusqu'à ce que tout se soit évaporé. Ajoutez ensuite la crème d'avoine, le laurier, le romarin, le poivre de Cayenne et le tofu frit. Laissez tout bouillir un moment et assaisonnez la sauce avec du jus de citron, du sel et du poivre blanc.

Servez le vol-au-vent végétalien dans des biscuits à pâte feuilletée faits de pâte fade végétalienne. Terminez avec du vert.

Servez avec du riz ou céréales.