

Des cannellonis au tofu, pourquoi pas?

Ingrédients (pour environ 18 cannellonis ou 9 portions)

CUISSON DU TOFU :

- 1 livre de tofu ferme (marque conseillée : Soyari)
- 1 tasse de bouillon de légumes
- ½ tasse de sauce tomate
- ½ tasse de vin blanc
- 2 cuillères à table de chimichurry du Café du Presbytère

CUISSON DES ÉPINARDS :

- 2 cuillères à table de beurre
- 10 onces de bébés épinards (ou réguliers)
- ½ tasse de bouillon de légumes
- ¼ de tasse de vin blanc



MONTAGE ET CUISSON DES CANNELLONIS :

- 500 grammes de fromage cottage
- ¼ de tasse de parmesan râpé
- Pâtes fraîches rectangulaires (pâtes à lasagne) coupées en 18 carrés d'environ 13 cm par 13 cm (ou 5 pouces par 5 pouces)
- 5 à 6 tasses de sauce tomate italienne du Café du Presbytère
- Fromage mozzarella au goût (pour recouvrir les cannellonis)

Préparation

CUISSON DU TOFU :

- Coupez le tofu en petits cubes d'environ 1 cm par 1 cm. Déposez le tofu dans un bol et mélangez avec le chimichurry.
- Une fois assaisonné avec le chimichurry, plongez le tofu dans le mélange de bouillon de légumes, de sauce tomate et de vin blanc (photo 1). Faites mijoter au moins 45 minutes à feu doux ou jusqu'à ce que le liquide soit évaporé en presque totalité.



(1)

CUISSON DES ÉPINARDS :

- Pendant que le tofu cuit, mélangez le beurre, le bouillon de légumes et le vin blanc. Portez le mélange à ébullition.
- Tranquillement, faites tomber les épinards dans le liquide chaud par petites quantités, soit l'équivalent d'une poignée d'épinards à la fois (photo 2). Laissez les épinards dans le bouillon chaud environ 30 secondes afin de les ramollir légèrement, puis déposez-les dans un tamis. Récupérez le liquide qui s'évacuera des épinards et remettez le dans le bouillon. Assurez-vous que votre bouillon reste chaud tout au long du processus.
- Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous ayez tout fait les épinards. Par la suite, laissez refroidir les épinards, soit le temps que le tofu termine sa cuisson.



(2)



(3)

MONTAGE ET CUISSON DES CANNELLONIS :

- Préchauffez le four à 350 degrés.
- Lorsque la cuisson du tofu est terminée, passez-le au bras mélangeur afin d'obtenir une purée granuleuse (et non pas lisse, voir la photo 3). Hachez finement les épinards refroidis (photo 4) et ajoutez-les au tofu. Également, déposez dans le mélange le fromage cottage. Brassez le tout. Ajoutez-le parmesan râpé et brassez encore un peu (photo 5).
- Disposez vos pâtes (en carrés) sur l'espace de travail devant vous. Sur chacune d'elle, déposez environ ¼ de tasse du mélange de tofu, épinards, de fromage cottage et parmesan. Compactez le mélange afin qu'il soit au centre de la pâte. Roulez chaque pâte sur elle-même (photos 6 et 8).
- Prenez un plat de style pyrex, déposez-y de la sauce tomate italienne du Café du Presbytère dans le fond, déposez vos cannellonis l'un à côté de l'autre (photo 7). Si vous ne disposez pas d'assez de place dans votre plat, prenez-en plusieurs. Il est préférable que les cannellonis soient l'un à côté de l'autre et non pas l'un par-dessus l'autre. Recouvrez vos cannellonis de sauce tomate italienne.
- Faites cuire vos cannellonis au four, recouverts (d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium), pendant 20 minutes. Par la suite, ajoutez le fromage mozzarella au goût et faites gratiner le tout.



(4)



(5)



(6)



(7)

Les astuces de la chef Nathalie

- Vous pouvez conserver le bouillon ayant servi à la cuisson des épinards dans votre congélateur. Ce dernier pourra ultérieurement servir comme bouillon pour une soupe, par exemple.
- Vous pouvez préparer cette recette à l'avance et la conserver au congélateur. Pour ce faire, vous montez les cannellonis, sans les faire cuire et sans mettre la sauce tomate italienne du Café du Presbytère, vous les emballez dans une pellicule de plastique par exemple et les faites congeler à plat (photo 8). Bien sûr, vous faites également congeler la sauce tomate italienne à part. Vous pourriez aussi multiplier la recette pour en avoir des réserves pour les semaines à venir.



(8)

Droits réservés – Café du presbytère, Chicoutimi, 2016.