

# QUENELLES DE TOFU À LA CRÈME

## Quenelles

150 g de tofu nature  
100 g de poudre de gluten  
sel-poivre  
3 c. à s. de farine  
eau

1,5 litres d'eau, additionnée d'un cube de  
bouillon de légumes  
et d'un bouquet garni

## Garniture

2 blancs de poireaux  
2 carottes  
5 ou 6 petits oignons blancs  
1 bouquet garni  
sel-poivre  
20 g de margarine végétale

## Crème

30 g de margarine  
3 c. à s. de farine  
3 c. à s. bombées de crème fraîche de soja  
sel-poivre  
muscade

*Dans une terrine, mélanger la farine au gluten, ainsi que du sel et du poivre. Émietter finement le tofu, l'ajouter également et verser de l'eau tout en pétrissant vigoureusement. Pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne élastique et homogène.*

*Porter le bouillon à ébullition, façonner des petites boulettes avec la pâte et les faire pocher pendant 12 à 15 minutes. Les égoutter tout en conservant le bouillon.*

*Dans une casserole en fonte, fondre les 20 g de margarine et y faire rôtir à feu doux les légumes : les carottes et les poireaux coupés en rondelles épaisses et les oignons entiers. Saler, poivrer selon le goût et déposer au-dessus le bouquet garni.*

*Quand les légumes sont tendres, ajouter les quenelles dans la casserole, jusqu'au moment de servir.*

*Fondre le reste de margarine, y je-*

*ter la farine, faire un roux puis ajouter peu à peu en fouettant constamment du bouillon. Quand la consistance et la quantité de sauce souhaitées sont obtenues, ajouter la crème de soja et assaisonner de sel, de poivre et de muscade.*

*Servir les quenelles de tofu avec leur accompagnement de légumes, nappées de crème.*