

Tofu en lasagne aux courgettes

Sauce tomate

- 1 oignon, haché
- 1 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates italiennes en dés
- 60 ml (1/4 tasse) de pâte de tomates
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs ou farine d'amaranthe (facultatif) (personnellement, je n'en ai pas mis)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 2 c. à s. de levure alimentaire en flocons red Star
- 1 c. à s. de miel ou de sirop d'érable
- sel, poivre et herbes au goût

Gratin

- 3 courgettes, coupées en rubans d'environ 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
- 454 g (1 lb) de tofu ferme ou extra-ferme, coupé en tranches minces d'env. 1/8 po. d'épaisseur (à la mandoline est l'idéal)
- 200 g (2 tasses) de fromage mozzarella râpé
- 35 g (1/4 à 1/2 tasse) de fromage *parmigiano reggiano* râpé
- 1 à 2 tasses d'épinards frais

Préparation

Sauce tomate

1. Dans une casserole à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les tomates et la pâte de tomates. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes.
2. Dans un petit bol, délayer la fécule ou la farine d'amaranthe dans l'eau. Ajouter le mélange de fécule à la sauce tomate en remuant sans arrêt. Laisser mijoter 2 minutes. Saler et poivrer, ajouter des épices italiennes, du basilic et le miel ou sirop et ajuster au goût.

Gratin

3. Entre-temps, placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
4. Répartir les courgettes sur la plaque. Saler et poivrer. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Réserver.
5. Dans un plat de cuisson de 28 x 20 cm (11 x 8 po), étaler le quart de la sauce (environ 3/4 tasse). Répartir le tiers des courgettes, le tiers des tranches de tofu, le quart des fromages (environ 1/2 tasse). Répéter avec le reste des ingrédients, en terminant avec la sauce et les fromages.
6. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.