

Brochettes de légumes au Tofu Fumé

Couper le Tofu Fumé en petits dés. Couper la courgette, les champignons et les pommes de terre épluchées en lamelles. Couper le poivron en morceaux. Couper l'oignon en deux en séparant les couches. Mélanger l'huile de tournesol, les épices et le zeste de citron. Presser l'ail et l'ajouter.

Enfiler tour à tour les morceaux de légumes et de tofu sur les brochettes, les enduire de marinade pour les rendre croustillants lors de la cuisson.

Disposer les brochettes sur une plaque chemisée de papier cuisson et faire cuire au four à 180°C chaleur tournante pendant 20 min environ. Faire griller au four encore 7-8 min si vous le souhaitez. En été, les brochettes sont idéales au barbecue ! Servir avec des salades et des dips.

Astuce : vous pouvez faire une ratatouille au four avec les mêmes ingrédients. Pour cela, couper les légumes et ajouter des tomates et des aubergines en tranches, puis les répartir en couches dans un plat à four.

<i>pour 4 personnes</i>	
200 g	<i>de Tofu Fumé</i>
1	<i>courgette</i>
1 poignée	<i>de champignons moyens</i>
3	<i>potatoes moyennes</i>
1	<i>poivron</i>
1	<i>oignon</i>
3-4 cs	<i>d'huile de tournesol</i>
un peu	<i>de sel</i>
un peu	<i>de poivre</i>
un peu	<i>de paprika en poudre</i>
1 cc	<i>de romarin</i>
1 cc	<i>de thym</i>
un peu	<i>de piment en poudre</i>
1	<i>citron non traité (le zeste)</i>
1	<i>gousse d'ail</i>
8	<i>brochettes en bois</i>

