

UNE RECETTE DE MORGANE LE BOURHIS (BOTTIÈRE)

POUR : 4 KEBABS TEMPS DE PRÉPARATION : 30MIN TEMPS DE REPOS : 2H MIN

## Ingrédients

- · 4 pains kebabs
- 100 g de protéines de soja
- 1 bouillon de légumes

#### Pour la marinade :

- 1 oignon
- · 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de coriande
- 1 c à c de cumin
- 1 c à c de curcuma
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de cannelle
- I pilicee de calillelle
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 c à s de sauce tomate
- 2 c à s de sirop d'agave
- 3g de levure déshydratée
- · Sel, poivre, huile d'olive

## Préparation

1. Réhydrater les protéines de soja.

Les faire cuire 20 minutes dans un grand volume d'eau salée avec le bouillon de légumes.

Eteindre le feu et laisser les protéines de soja dans le bouillon pendant 30 minutes.

Les égoutter et bien les presser afin de retirer toute l'eau.

Les couper en cubes ou en lamelles et disposer dans un plat.

#### 2. Préparer la marinade

Dans un robot, incorporer la gousse d'ail, l'oignon épluché et émincé grossièrement, les épices (coriandre, cumin, curcuma, cannelle, noix de muscade et poivre). Mixer.

Ajouter la sauce tomate, la sauce soja, la levure et le sirop d'agave.

Mixer jusqu'à obtenir une sauce épaisse et crémeuse

## Ingrédients

#### Pour la sauce blanche :

- 1 yaourt
- 1/2 c à c de moutarde
- 1/2 c à c d'ail en poudre
- 1/2 c à c d'oignon semoule
- 1 c à c de jus de citron
- 1 pincée de cumin

#### Pour la garniture :

- Tomates
- Salade
- Oignons
- · au choix...

# Préparation (suite)

Mélanger les protéines de soja à la sauce obtenue et arroser d'un filet d'huile d'olive. Couvrir et mettre au frais pendant au moins 2 heures. Enfin, les cuire dans une poêle afin d'assécher un peu la préparation.

3. Préparer la sauce blanche. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais. Pour une meilleure diffusion des arômes, la préparer la veille

Finir par réchauffer les petits pains et garnir les pains.

Dégustez!

## POIS CHICHES AU THON ET AUX LÉGUMES

#### INGRÉDIENTS:

Des oignons rouges
Des tomates
Des poivrons
De l'huile d'olive
Des herbe aromatique
Des pois chiches
Boite de thons



#### PRÉPARATION:

- Faire revenir des oignions rouge
- Ajouter des tomates coupées en morceaux, des poivrons de plusieurs couleurs.
- Agrémenter avec des petites herbes aromatique, du curcuma, paprika doux, et de l'huile d'olive
- Ajouter les pois chiches cuits et 2 boite de thons.
- laisser mijoter le tout.

### BON APPETIT !!!

