

VELOUTÉ D'ORTIE, BACON DE TOFU FUMÉ ET CRÈME D'ORTIE



Ingrédients pour 16 personnes

Ingrédient	Quantité
Oignons	3 pcs
eau	1.50 L
Bouillon de légumes	2 cubes
Pommes de terre	3 pcs
Orties	200 gr
Tofu fumé	250 gr
sauce soja	3 c. à s.
Huile de tournesol	2 c. à s.
sirop d'agave ou d'éryngie	1 c. à s.
Moutarde	1 c. à c.
Paprika fumé	1 c. à c.
ail en poudre	0.50 c. à c.
Pain	16 tranches
Feuilles d'orties	25 gr
yaourt de soja non sucré	200 gr ("greek style" = plus épais)
sel et poivre	

Préparation

1. Préparer le bacon végétal : préchauffer le four à 180°C. Éponger le tofu fumé et le presser dans du papier absorbant. Découper en fines tranches dans le sens de la longueur. Mélanger les autres ingrédients ensemble dans un petit bol puis verser cette marinade sur les lanières de tofu. Laisser mariner au moins 15 min. Étaler les lanières de tofu sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire 20-30 min à 180°C en retournant les morceaux à mi-cuisson.

Velouté d'ortie, bacon de tofu fumé et crème d'ortie - révision 1

<https://cuisinesauvage.org/recipe/veloute-dortie-bacon-de-tofu-fume-et-creme-dortie/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

-
-
2. Préparer la crème d'ortie : ciseler très finement +/- 25gr de feuilles d'orties. Les mélanger au yaourt de soja "greek style". Vous pouvez mixer l'ensemble pour une texture plus homogène. Assaisonner avec du sel et du poivre. Réserver au frais.

 3. Préparer le velouté d'orties : émincer grossièrement les oignons. Peler les pommes de terre et les couper en gros morceaux. Dans une casserole, faire revenir les oignons dans un peu d'huile. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les pommes de terre, l'eau et les cubes de bouillon. Cuire à feux doux jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. Ajouter les feuilles d'ortie, laissez cuire 2-3 minutes et mixer finement. Passer au chinois pour une texture plus agréable. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre). Réserver au chaud.

 4. Préparer les toast : détailler les tranches de pain selon la forme souhaitée (rectangle, triangle,...) et les passer sous le grill ou au grille-pain. Après refroidissement, tartiner avec le crème d'ortie.

 5. Dressage : dans une assiette creuse, verser le velouté bien chaud à l'aide d'une louche. Disposer le bacon de tofu fumé au centre. Servir avec le toast à la crème d'ortie sur le bord de l'assiette.
-