**Goulache hongroise au seitan**

2 oignons 2 gousses de d' ail
250 g de de **champignons**
1 **poivron** rouge + 1 **poivron** jaune
75 g de d' **olives** (vertes dénoyautées tranchées)
500 g de de **tomates** (en morceaux, en boîte)
350 g de de **seitan**
1 cuill à café de paprika en poudre
0.5 cuill à café de graines de cumin
0.5 cuill à café d' origan

1 dl de de **vin** rouge
huile d'olive sel et poivre

Emincez ail et oignons. Découpez les poivrons et champignons (nettoyés) en petits morceaux,

Faites revenir les oignons dans un peu d'huile.

Ajoutez l'ail, les poivrons et les champignons, et laissez mijoter le tout.
Arrosez de vin rouge et ajoutez les morceaux de tomate et le paprika, cumin, origan, poivre et sel.

Coupez le **seitan** en morceaux et faites-le dorer de chaque côté à la poêle. Ajoutez le seitan et les olives à l'étuvée de légumes, et laissez mijoter jusqu'à ce que les poivrons soient cuits.

**Gratin de courgettes fromage/ tofu**

* 2 [courge](http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Ingredients/courge)ttes de t[ail](http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Ingredients/ail)le moyenne
* 120g de [tofu](http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Ingredients/tofu)
* 1 [fromage](http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Ingredients/fromage) de [chèvre](http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Ingredients/chevre) frais (ou feta)
* crème liquide
* [fromage](http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Ingredients/fromage) râpé
* herbes aromatiques
* sel, poivre

Éplucher les courgettes, les couper en rondelle et les faire blanchir.
Écraser à la fourchette le tofu et le fromage de chèvre.
Ajouter le sel, le poivre et les herbes à votre convenance.
Dans un plat à gratin alterner une couche de courgettes et une couche du mélange fromage/tofu.
Terminer en arrosant de crème liquide et de fromage râpé.
Mettre au four 30 minutes à 160°.