**Tajines de keftas végé**

 *recette n°1* Temps de préparation: 45 minutes cuisson: 30 minutes Prêt en: 1 h15 m
- 250g d'**haché 100% végétal** (pour 9 à 10 boulettes)
- 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 oeuf
- 1 petit oignon 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. ras de gingembre en poudre
- 1/2 cuil. à c. de curcuma
- 1/3 c. à c. de cumin
- sel et poivre
- quelques feuilles de menthe du persil plat

 …et pour la sauce de la tajine :
- 1 petite boîte de tomates pelées 1 oignon 1 gousse d'ail
- 1/3 c. à c. de cumin 1/2 c. à c. de curcuma
- du persil, sel et poivre

- Emincer finement l'oignon.
- Presser les gousses d'ail.
- Hacher le persil et la menthe.
- Dans un saladier, mélanger le haché végétal, l'huile, l'oeuf, l'oignon, l'ail, les épices, le persil et la menthe. Bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Huiler un peu vos mains, confectionner des boulettes de la taille d'une grosse noix.
- Dans une poele ou cocotte en fonde bien chaude et huilée, déposer les boulettes et les cuire en les retournant souvent, délicatement pour ne pas les casser.
- Enlever les boulettes de la cocotte et les réserver.

Préparation et cuisson du tajine de kefta :
- Emincer l'oignon, presser l'ail, hacher le persil.
- Dans une cocotte, faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3/4min.
- Ajouter les épices et laisser cuire 2min.
- Concasser grossièrement les tomates pelées.
- Les ajouter dans la cocotte avec persil, sel et poivre et laissez mijoter 5min.
- Ajouter les boulettes cuites, remuer et laissez cuire à couvert, durant 20min.

 *Recette n°2*
 1 paquet **tofu** ferme nature

250 g champignons, 1/2 courgette, 1 oignon, 2 gousses d'ail

3 c. à thé moutarde de Dijon 1 c. à thé sel de mer romarin

1 œuf

+ farine selon la consistance, pour faire tenir en boulette

Hacher le tofu .

Hacher les légumes et ajouter au tofu haché.

Ajouter la moutarde, l'ail, sel, romarin , l'oeuf et bien mélanger.

Ajouter la farine pour obtenir une pâte qui se tient pour façonner des boulettes.

Cuire dans un poëlon avec de l'huile d'olive. (ou au four)

 *Recette n°3*

1 gousse d’ail 1 petit oignon rouge coupé en 2
15 feuilles de menthe
100 g de feta en morceaux
4-5 tomates séchées
1 œuf
(1/2 tasse) de chapelure
1 boîte de 540 ml de pois chiches rincés et égouttés
(1 c. à soupe) d’huile

Au robot culinaire, hacher l’ail, l’oignon, la menthe, le feta et les tomates séchées.

Ajouter l’œuf et la chapelure et bien mélanger.

Ajouter les pois chiches et pulser pour concasser sans réduire en purée.

Former des boulettes.

Faire cuire les keftas à feu moyen-vif environ 3 minutes de chaque côté, dans un poêlon huilé ou bien au four.

*Sauce au yogourt et à la menthe* *(pour accompagner recette n°3)
375 ml (1 1/2 tasse) de yogourt nature
125 ml (1/2 tasse) de feuilles de menthe fraîche (15-20 feuilles)
1 gousse d’ail hachée
Jus de 1 lime Sel*