**Tajines de keftas végé**

*recette n°1* Prêt en: 1 h15 m  
- 250g d'haché 100% végétal(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 et l’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 pour obtenir une préparation homogène.  
- Huiler un peu vos mains, confectionner des boulettes de la taille d'une grosse noix.  
- Dans une 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 3/4min.  
- Ajouter les épices et laisser cuire 2min.  
- Ajouter les tomates pelées concassées avec persil, sel et poivre et laissez mijoter 5min. Ajouter les boulettes cuites, remuer et laissez cuire à couvert 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 romarin

1 œuf + farine selon la consistance, pour faire « tenir »

Hacher le tofu .

Hacher les légumes et ajouter au tofu haché.

Ajouter moutarde, ail, sel, romarin , œuf, 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

Hacher ail, oignon, menthe, feta et tomates séchées.

Ajouter l’œuf et la chapelure et bien mélanger.

Ajouter les pois chiches, 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 recette n°3)  
(1 1/2 tasse) de yogourt nature  
(1/2 tasse) de feuilles de menthe fraîche (15-20 feuilles)  
1 gousse d’ail hachée  
Jus de 1 lime Sel*

Ingrédients pour 24 boulettes :

* 200 gr de haché végétal
* 3 pommes de terre moyennes
* 1 oignon jaune
* 1 gousse d’ail
* 3 cuillères à soupe d’épices kefta
* Farine
* Huile végétale

Faire cuire les p de terre avec leur peau dans l’eau bouillante 25 min environ.

Vérifier la cuisson avec la lame d’un couteau.

Pendant ce temps, émincer finement un oignon et une gousse d’ail, et les faire colorer à la poêle.

Laisser refroidir les pde terre, les éplucher et les couper grossièrement.

Dans un saladier, les écraser soigneusement à la fourchette, ajouter le haché, oignon, ail et épices. Mélanger à la fourchette en continuant à écraser jusqu’à obtenir une pâte homogène.

Préparer une assiette farinée, et un bol avec quelques cuillères de farine.

Former des boulettes de la taille d’une cuillère à soupe, en roulant la pâte entre vos paumes.

Les rouler dans la farine, poser dans l’assiette.

Faire chauffer l’huile dans une poêle, et y déposer les boulettes en les aplatissant un peu avec le dos d’une spatule. L’huile doit déjà être bien chaude. Les boulettes sont fragiles, il ne faut pas trop les manipuler.

Laisser dorer à feu vif 2 à 3 minutes, puis les retourner pour la même durée.