



3 pers.

15 min

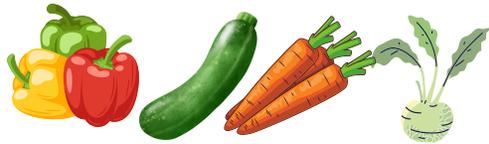
# BOULETTES DE TOFU À LA PROVENCALE

## Préparation

### Ingrédients



130 g de tofu



50 g de légumes de saison  
(chou rave, courgette,  
carotte, poivron)



50 g de concentré de tomates



80 g d'oignons



1 oeuf



100 g de farine



Sel et poivre



Herbe de Provence et piment



Un filet d'huile d'olive

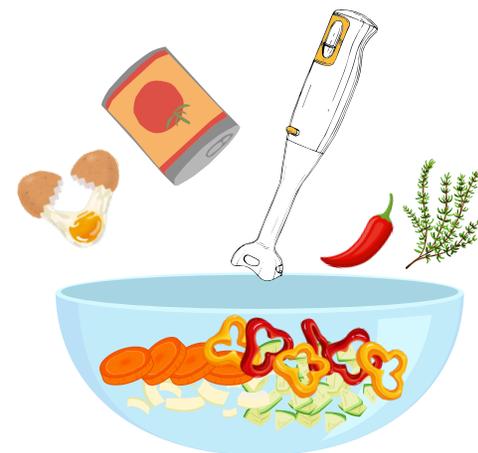
1

Couper les légumes et le tofu.



2

Les mettre dans un saladier avec le reste des ingrédients sauf la farine. Mixer les ingrédients afin d'obtenir une pâte avec des petits morceaux.



3

Ajouter ensuite la farine et mélanger manuellement. Assaisonner selon vos goûts.



4

Former des boulettes à la main. Dans une poêle, mettre un filet d'huile d'olive et faire cuire les boulettes. Mettre un couvercle pour une cuisson homogène.

