

Pastilla au Délicorn

végé

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au four: env. 20 min
Pour un moule en tôle Ø env. 30 cm,
chemisé de papier cuisson

Farce

400 g de hachis Délicorn
(voir «Remarque»)

1 oignon, finement haché

500 g de tomates, concassées

4 c. à soupe de concentré de tomates

2 c. à soupe de câpres,
rincées, égouttées

1 c. à soupe de petites feuilles de thym

1 c. à café de sel

un peu de poivre

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.

2 rouleaux de pâte à nouilles

150 g de mozzarella, effilochée

3 c. à soupe de crème

1. Dérouler la pâte à nouilles, déposer dans le moule (voir «Tour de main»). Répartir la farce, tasser un peu, recouvrir avec la pâte qui dépasse.

2. Répartir la mozzarella, arroser avec la crème.

Cuisson: env. 20 min tout en bas du four préchauffé à 200°C.

Par personne: lipides 13 g, protéines 40 g, glucides 49 g, 1976 kJ (473 kcal)



Remarque: les produits Délicorn sont préparés à base de soja, de tofu et de céréales bio. Ils sont aussi tendres que la viande et ont presque le même goût. L'assortiment comprend des produits aussi variés que hachis, émincé, escalopes diverses, nuggets panés, saucisses de Vienne, cipollatas, etc. Les produits Délicorn sont vendus dans les magasins Coop.

Tour de main: déposer la première abaisse dans le moule, humecter la couture avec un pinceau, déposer la deuxième abaisse sur la première en la faisant chevaucher d'env. 2 cm.