

Recettes bulgares 100% végétales

par **Denitsa Wagner-Hristova, cheffe vegan, L'archi végétale**

BOULETTES BULGARES « KUFTES » DE PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES (PST)

Ingrédients :

- 150 g petites PST
- 1 cs sauce soja
- 1 cc bouillon de légume (bl)
- De l'eau bouillante
- 1 oignon émincé
- 1 cc cumin moulu
- 1 cc curcuma
- 1 cc paprika
- 1 cs sauce soja
- 1 cs bombée sarriette
- Sel, poivre au goût
- 1 cs concentré de tomate
- 3-4 cs farine
- Huile pour la cuisson

- > Mélanger les PST avec la sauce soja, le bl et de l'eau bouillante dans un bol résistant à la chaleur et laisser reposer quelques minutes.
 - > Pendant ce temps, émincer l'oignon et préparer les épices.
 - > Quand les PST sont réhydratées, les égoutter s'il reste de l'eau et y ajouter le reste des ingrédients, mélanger bien.
 - > Mixer grossièrement avec un mixeur plongeant pour avoir une « farce » facile à façonner en boulettes, ajouter un peu de farine si la pâte est trop collante.
 - > Former des boulettes en prélevant une bonne c.s. de farce et les aplatir.
 - > Les faire revenir dans un peu d'huile à la poêle, quelques minutes de chaque côté, pour qu'ils soient bien dorés.
-

LUTENITZA EXPRESS (TARTINADE BULGARE AUX POIVRONS ET TOMATES)

Ingrédients :

- 1 bocal de poivrons cuits // 350 g égouttés
- 6 tomates séchées à l'huile (sans trop d'huile)
- 1 cs concentré de tomate

- 1 cs sarriette
- 2 gousses d'ail
- 1 cs jus de citron
- 4-5 petites dattes
- Sel, poivre au goût
- 2 cs huile d'olive
- 50 g noix

- > Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire griller les noix concassées avec une pincée de sel pendant 2 minutes (jusqu'à ce qu'elles deviennent plus foncées).
- > Mixer tous les ingrédients au robot en raclant les bords de temps en temps.
- > Goûter et rectifier l'assaisonnement, ajouter si nécessaire une datte et/ ou du sel, du citron, etc.



L'Archi Végétale - Denitsa Wagner-Hristova

La cuisine bio, de saison et faite maison qui allie gourmandise
et respect des animaux et de la Terre !

06 23 95 82 07 – contact@larchivevegetale.com