

Tostadas de tempeh mariné, crème d'avocats et salsa de tomates rôties



4-6 portions

Ingrédients

Salsa de tomates rôties

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
4 tomates, en quartiers
1 oignon rouge, haché grossièrement
1 jalapeño épépiné et haché
60 ml (¼ de tasse) de grains de maïs frais ou surgelé
Feuilles de coriandre hachées au goût
Jus et zeste de 1 lime
Sel au goût

Tempeh

240 g (1 paquet) de tempeh, émietté
10 ml (2 c. à thé) de coriandre moulue
10 ml (2 c. à thé) de paprika
10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
2 ml (½ c. à thé) de Cayenne
Zeste et jus de 1 lime
125 ml (½ tasse) d'huile végétale

Crème d'avocats

3 avocats, pelés et dénoyautés
Zeste et jus de 1 lime
1 petite gousse d'ail, hachée finement
80 ml (⅓ tasse) de crème sûre
Feuilles de coriandre, au goût

Tostadas de tempeh mariné, crème d'avocats et salsa de tomates rôties

Sel et poivre

Tostadas

Petites tortillas

Huile végétale

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Répartir les tomates, l'oignon et le jalapeño sur une plaque de cuisson. Arroser d'huile et cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré.
2. À l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, réduire en purée grossière les légumes rôtis avec le jus de cuisson. Assaisonner. Transférer dans un bol et ajouter le maïs, la coriandre ainsi que le zeste et le jus de lime.
3. Pour le tempeh, dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Dans une poêle, chauffer l'huile et y faire dorer le mélange de tempeh.
4. Pour la crème d'avocats, à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse et assaisonner.
5. Dans une poêle, chauffer l'huile et y faire frire les tortillas. Transférer sur une plaque tapissée de papier absorbant.
6. Tartiner les tortillas avec une généreuse portion de crème d'avocats, garnir de tempeh et de salsa.