

Gougères sans sécrétions bovines

Ingrédients

→ Environ 250 g de tofu aux herbes ; utilisé généralement : celui de la marque Soy

→ 80 g de matière grasse : huile d'olive, margarine sans babeurre (genre St Hubert bio)... (Mélanger selon préférences)

→ Sel, poivre, épices genre cumin et curry, herbes...

→ 150 g d'eau et/ou de lait de riz

→ 120 g de farine (exemple : deux tiers blé semi-complet, un tiers épeautre ; éviter les trucs trop bourrins genre sarrasin)

→ 3 œufs de poules pondeuses sélectionnées sans trucider les mâles

→ Éventuellement des graines de tournesol ou un truc du genre

1. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
2. Déchiqueter le tofu, au mixeur, à l'économe, ou avec n'importe quoi.
3. Ajouter au tofu **épices, herbes**, et tout ce qui vous fait plaisir (assez généreusement).
4. Mettre les liquides, le sel, le poivre et la matière grasse dans un récipient et **tout chauffer jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène** ; ça doit limite bouillir.
5. Ajouter la farine, et mélanger éventuellement au mixeur mais pas trop fort.
6. **Laisser refroidir**, suffisamment pour ne pas traumatiser les œufs qui vont bientôt arriver.
7. Mélanger assez vigoureusement (là encore, mixeur éventuellement ; jamais testé sans, à vrai dire) en ajoutant **un œuf toutes les quinze secondes**, et continuer à mélanger pendant **trente bonnes secondes après le dernier œuf**.
8. Mélanger avec le tofu assaisonné de tout à l'heure.
9. Faire des petits tas sur une plaque. Si vous n'êtes pas allergique aux poches à douilles, vous pouvez utiliser ça... Vous pouvez les parsemer de **graines ou autres** selon vos souhaits.
10. Cuire **environ 20 minutes**. Surveiller car **ça dore de manière assez variable selon les ingrédients**.