

Recette de Zucchini

Étagé de courgette et tofu *alla parmigiana*¹

Ingrédients :

- 3 à 4 courgettes, coupées en rubans d'environ 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
- 15 ml (1 c. à soupe) de menthe, de basilic ou d'herbes fraîches au choix, ciselées
- 454 g (1 lb) de tofu ferme ou extra-ferme, coupé en tranches d'environ 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
- 200 g (2 tasses) de fromage mozzarella râpé
- 35 g (1/2 tasse) de fromage *parmigiano reggiano* râpé
- 3 tasses de sauce tomate (en pot ou maison)



Étapes

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Répartir les courgettes sur la plaque. Saler et poivrer. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Parsemer de menthe. Réserver.
3. Dans un plat de cuisson de 28 x 20 cm (11 x 8 po), étaler le quart de la sauce (environ 3/4 tasse). Répartir le tiers des courgettes, le tiers des tranches de tofu, le quart des fromages (environ 1/2 tasse). Répéter avec le reste des ingrédients, en terminant avec la sauce et les fromages.
4. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

¹ Source (adaptée de) : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/7025-courgettes-et-tofu-alla-parmigiana>