

Recette des Banitchki : rouleaux filo bulgares

Ingrédients pour 6 pièces :

- 1 paquet de feuilles de pâte filo,
- 300 g d'épinards (hachés),
- 2-3 grosses gousses d'ail,
- 500 g de tofu (émietté),
- 1/2 tasse de lait végétal non sucré (idéalement soja),
- ¼ tasse d'huile végétale
- 1 cuillère à café (cc) de levure chimique
- 6 cuillères à soupe (cs) de levure de bière
- 1 cs. sauce soja
- 1 cs. vinaigre
- Sel, poivre

Préparation :

1. Préparer la garniture

Lavez et hachez finement les épinards. Dans une poêle chaude, faites-les tomber quelques minutes jusqu'à ce qu'ils réduisent de volume. Réservez-les.

Dans un grand saladier, émiettez le tofu à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les épinards cuits, l'ail écrasé, la levure nutritionnelle, le sel, le poivre, la sauce soja et un filet de vinaigre. Mélangez soigneusement afin d'obtenir une garniture homogène.

2. Préparer l'appareil liquide

Dans un autre saladier, fouettez le lait végétal avec l'huile et la levure chimique jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Cet appareil servira à badigeonner les feuilles de pâte filo et à donner une belle coloration dorée à la cuisson.

3. Préparer les rouleaux

Préchauffez le four à **200°C**.

Prenez une feuille de pâte filo et badigeonnez-la légèrement du mélange à base de lait. Superposez une seconde feuille par-dessus et badigeonnez à nouveau.

Disposez une portion de garniture sur le bas des feuilles empilées, puis roulez-les bien serrées pour former un rouleau.

Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la garniture et des feuilles de filo.

4. Cuisson

Déposez les rouleaux sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les du reste de l'appareil liquide pour favoriser une belle dorure.

Enfournez à **200°C** pendant **20 à 25 minutes**, jusqu'à ce que les banitchki soient bien dorées et croustillantes

5. La régalade

Laissez-les tiédir quelques instants avant de déguster vos banitchki. Elles se savourent aussi bien nature qu'accompagnées d'une salade ou d'une sauce au yaourt.

Bon appétit et à bientôt au Sapin vert !