Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle
64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
https://isabellejamin.fr

PLAT

Tarte aux légumes épicés

Durée total réalisation : 1 h 40 mn

- Temps préparation : 30 à 40 mn mn
- Temps repos : 1h mn
- Temps cuisson : 10 + 40 mn

Ingrédients (pour 4 à 6) :

Pour la pâte brisée:

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- coriandre et cumin: 1 pincée de chaque
- sel
- 8 cL eau

Pour la garniture:

- quelques feuilles de blettes ou d'épinard
- 1 gros oignon rouge
- 1 gros oignon jaune
- 1 poivron
- 100 g de tofu fumé
- curcuma + cumin + coriandre + piment d'Espelette (facultatif): 1 pincée de chaque
- sel et poivre

Pour la crème:

- 2 œufs
- 20 cL de crème de soja
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Étape 1
Placer la farine dans un saladier, y ajouter une pincée de sel.

Étape 2
Mettre le beurre en petits morceaux (On aura pris la précaution de le sortir pour le ramollir).

Étape 3
Malaxer beurre et farine de sorte à obtenir un mélange homogène.

Étape 4
Ajouter l'eau et pétrir rapidement.

Étape 5
Former une boule.

Étape 6
La laisser reposer au frais pendant 1 heure.

Étape 7
Laver et découper les feuilles de blette en fines lanières (on a besoin de 2 belles poignées)

Étape 8
Détailler le poivron en petits morceaux.

Étape 9
Emincer les 2 oignons.

Étape 10
Couper le tofu fumé en petits dés.

Étape 11
Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Y ajouter les épices.

Étape 12
Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Étape 13
Ajouter les poivrons. faire revenir l'ensemble quelques minutes.

Étape 14
Ajouter les dés de tofu. Bien mélanger.

Étape 15
Ajouter enfin les feuilles de blettes. Mélanger rapidement et couper le feu, afin d'éviter qu'elles ne rendent trop d'eau. Saler et poivrer.

Étape 16
Dans un saladier, battre les œufs et la crème. Saler et poivrer.

Étape 17
Etaler la pâte et foncer un moule huilé et fariné.

Étape 18
Placer une feuille de papier cuisson et des haricots secs.

Étape 19
Enfourner 10 mn jusqu'à ce que la pâte ait blanchi.

Étape 20
Débarrasser la feuille de papier cuisson, ajouter le mélange de légumes puis la crème.

Étape 21
Enfourner pour environ 40 mn à 180 °C.