



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 à la courge et au tofu



Durée total réalisation : 60 mn

- Temps préparation : 20 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 40 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Pâte feuilletée
- 800 g de courge type butternut ou potimarron ou potiron
- 200 g de tofu au pesto
- Crème de soja
- Basilic

Préparation de la recette :

Étape 1

Faire cuire à la vapeur la courge.

Étape 2

Quand elle est bien tendre, l'écraser dans un saladier.

Étape 3

Y ajouter le tofu et mélanger.

Étape 4

Saler

Étape 5

Foncer le moule à tarte.

Étape 6

Déposer le mélange sur la pâte feuilletée.

Étape 7

Verser la crème de soja et parsemer de basilic.

Étape 8

Enfourner à 180 °C pour environ 40 mn