

TARTE AUX LÉGUMES

4 personnes

Préparation : 45 min

Saison : hiver

Ingrédients

- 200g farine bise
- 100g beurre
- 1 poireau
- 1 patate douce
- 3-4 carottes
- 100g tofu
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100g champignons Paris
- 1dl lait soja
- 2 œufs
- 2cs colza holl
- Sel, poivre, herbes aromatiques

Astuces

Mettre les herbes aromatiques dans la pâte lui donne une originalité.

Remplacer le tofu par des lardons grillés ou des dés de jambon.

Ajouter du fromage râpé pour gratiner.

Au printemps, ajouter des asperges à la place d'un autre légume afin de valoriser les légumes valaisans de saison.

Préparation

Dans une terrine, mettre les 200g de farine.

Ajouter 2 pincées de sel et le beurre froid coupé en morceaux. Sabler.

Faire la fontaine, ajouter 1dl d'eau et 1cc d'herbes aromatiques. Mélanger, faire une boule et laisser reposer 20 minutes à couvert.

Dans une grande poêle (wok par exemple), mettre 2cs d'huile colza holl.

Peler puis hacher l'oignon. Mettre dans la poêle.

Laver puis couper le poireau en rondelles, ajouter.

Peler puis couper la patate douce en macédoine. Ajouter.

Peler puis couper les carottes en macédoine. Ajouter.

Laver puis couper les champignons en tranches. Ajouter.

Faire revenir les légumes jusqu'à pré-cuisson.

Assaisonner. Retirer du feu et réserver de côté.

Préchauffer le four à 200°C, chaleur tournante.

Couper le tofu en dés, réserver dans un bol.

Dans une mesure, fouetter les œufs et le lait de soja. Assaisonner.

Réserver de côté.

Préparer la pâte : étaler et fonder la plaque à tarte ronde (env. 32 cm de diamètre) en faisant de jolis bords.

Répartir les légumes puis le tofu.

Verser la liaison (œufs et lait de soja).

Enfourner pour 30-35 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé.



Un plat signé Yvanna, David et « Madame Nelly » 😊