TARTE A LA PATATE DOUCE ET LEGUMES D HIVER

Ingrédients pour une tarte à partager en 4

Intsructions

Faites cuire la patate douce et la réduire en purée. Réservez.

Pour la pâte brisée :

200g de purée de patate douce cuite au vitaliseur

130g de farine dont :

- 50g de riz complet
- 50g de sorgho
- 30g de sarrasin
- Ou 50/50 sarrasin /sorgho si absence de sorgho
- 2 cas de poudre d'amandes ou noisettes
- ½ cac de bicarbonate
- 1 cac de miso blanc non pasteurisé
- 1 cas de purée d'amandes ou cajou

Les étapes de la préparation :

Dans un robot ménager, ajoutez tous les ingrédients et faites une boule que vous réservez.

Pour la garniture de la tarte

½ chou blanc ou chou de votre choix

½ brocoli

1 blanc de poireau

1 gousse d'ail

1 gros oignon violet ou jaune ou 1 belle échalote ou 2

200g de tofu soyeux

10cl de crème d'amandes ou celle de votre choix

1 cac de miso en option

Epices au choix : curry, coriandre, curcuma…

Noisettes et graines de courge

1 cas d'huile d'olive

Poivre noir

Les étapes de la préparation :

Faites chauffer le four à 185 degrés.

Faites pré cuire la pâte 5 min. Puis réservez.

Lavez et découpez les légumes finement.

Faites les pré cuire 4 min sur le tamis du Vitaliseur.

Egouttez bien.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive puis ajoutez l'oignon émincé. Faites dorer quelques minutes puis ajoutez les légumes émincés pré cuits et faites les cuire à feu moyen environ 10 min.

Dans un bol, délayez le tofu avec la crème végétale et le miso.

Ajoutez ce mélange aux légumes et mélangez.

Versez sur la pâte pré cuite. Tassez bien la préparation.

Parsemez de noisettes et graines de courge que vous aurez torréfiées.

Enfournez 25 min.

Dégustez.