

Tartes, tourtes, quiches

Tarte complète à la courgette et au tofu



1h15 **15 min** **30 min** **30 min** **257**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour la pâte

100 g **Farine complète**
3 c. à soupe **Eau**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la garniture

250 g **Courgette**
75 g **Tofu**
0.5 botte(s) **Menthe fraîche**
1 c. à soupe **Graines de sésame**
40 cl **Crème de soja**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

0.5 **Courgette**
1 **Paprika**
1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Dans un saladier, mélanger la farine complète, l'huile d'olive et l'eau jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
- 2 Filmer la pâte au contact et laisser reposer au moins 30 minutes au frais.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Couper les extrémités des courgettes et la râper avec une râpe à gros trous.
- 2 Couvrir les copeaux avec de l'eau, saler, mélanger et passer 7 minutes au micro-ondes.
- 3 Effeuilier et ciseler la menthe fraîche. Réserver dans un bol, en gardant un peu dans un autre bol pour la décoration.
- 4 Dans un saladier, verser la crème de soja, le tofu émietté, la menthe ciselée et du sésame torréfié. Bien mélanger.
- 5 Saler, mélanger et réserver.
- 6 Sortir les courgettes du micro-ondes et les égoutter à l'aide d'une passoire.

- 7 Presser avec du papier absorbant pour les essorer.
- 8 Pour bien faire dégorger les courgettes, les presser dans un linge propre, ou les laisser égoutter toute une nuit.
- 9 Ajouter les courgettes à l'appareil et bien mélanger.
- 10 Saler, poivrer et mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Étape 3

Réalisation de la tarte

- 1 Préchauffer le four à 180°C(Th.6).
- 2 Sortir la pâte du réfrigérateur et retirer le film.
- 3 Fariner le plan de travail, ses mains et le rouleau, et abaisser finement la pâte.
- 4 Découper la pâte à l'aide d'un emporte pièce plus grand que les moules à tartelettes.
- 5 Huiler légèrement les moules au pinceau.
- 6 Foncer la pâte dans les moules, faire rentrer la pâte à l'aide des pouces. Puis égaliser les bords à l'aide du dos du couteau.
- 7 Piquer la pâte à la fourchette, puis la garnir avec la préparation.
- 8 Enfourner pendant 30 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les tartelettes du four et les démouler.
- 2 Décorer un plat de service avec un trait d'huile d'olive étalé au pinceau et saupoudré de paprika. Retourner le plat pour retirer l'excédent.
- 3 Déposer les tartelettes sur le trait de paprika et décorer avec quelques lamelles de courgette et le reste de menthe ciselée et de sésame.