



Tarte au vert de blettes et tofu soyeux



Ingrédients (pour un moule à tarte de 25 cm de diamètre) :

Pour la pâte brisée :

- 100 g de farine de blé
- 100 g de farine de seigle
- ½ cuil à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 20 ml d'huile d'olive

Pour la garniture :

- les feuilles d'une botte de blettes
- 250 g de tofu soyeux
- 2 oeufs
- 50 g d'emmental râpé
- sel et poivre
- facultatif : un peu de chapelure

Préparation :

Confectionner la pâte : prendre un grand bol qui se ferme hermétiquement. Verser 100 ml d'eau tiède, l'huile les farines, le sel et la levure. Fermer le bol, secouer énergiquement ; ouvrir le couvercle : la pâte doit être rassembler en boule. Au besoin, rajouter un peu d'eau ou de farine.

Laisser reposer une 15aine de minutes au réfrigérateur.

Laver et rincer les blettes à l'eau claire, réserver les côtes pour une autre préparation. Dans un faitout, faire suer les feuilles de blettes grossièrement coupées une 15aine de minutes. Après la cuisson, mettre les feuilles de blettes dans une passoire pour les laisser égoutter.

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Mixer les feuilles de blettes égouttées avec les oeufs, le tofu. Saler et poivrer. Mélanger le fromage râpé à la préparation.

Étaler la pâte sur un plan fariné. Déposer dans un plat à tarte à fond amovible. Saupoudrer légèrement le fond de pâte de chapelure pour absorber l'excédent d'eau et éviter de détremper la pâte. Répartir la préparation aux blettes dessus.

Enfourner et laisser cuire 30 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servir aussitôt.

Le 10 Novembre 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/11/10/index.html>