

TARTE AUX CHAMPIGNONS

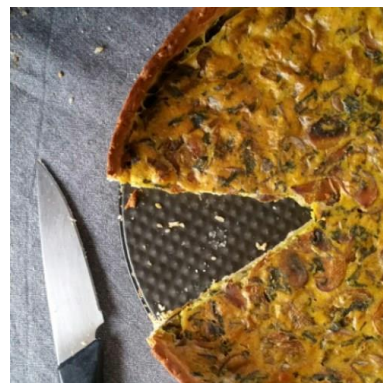
Recette proposée <http://www.enviedunerecette.com/>

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 pâte à tarte
- 500g de champignons de paris
- 1 belle gousse d'ail, 1/2 botte de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel ou d'herbamare, poivre

Pour l'appareil (= la « crème » de la tarte) :

- 400g de tofu soyeux
- 30g de farine ou de maïzena
- 30g d'eau
- 1 cuillère à café d'herbamare ou sel, poivre, 1 cuillère à café de curcuma



PREPARATION

Garnir un moule huilé avec la pâte à tarte. Piquer le fond à la fourchette.

Émincer les champignons, le persil et l'ail, et faire cuire à la poêle sur feu moyen en remuant très régulièrement, pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient dorés.

Pendant ce temps, mettre le four à préchauffer à 200 degrés et préparer l'appareil à quiche, en mélangeant tous les ingrédients au blender, comme indiqué dans la recette.

Débarrasser les champignons dans un saladier et ajouter l'appareil. Bien mélanger. Verser le mélange sur la pâte. Enfourner pour 45 minutes.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	267	9	14	27

Equivalence => 1 part = 1 CàS ½ de matières grasses + ½ portion de légumes + 150g de féculents cuits.