

TARTE AUX BLETTES ET AU TOFU SOYEUX

Bibica's cooking

Ingrédients :

1 pâte à tarte maison(ou pas !)

- 170g de feuilles de bettes
- 2 oignons
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 bouillon de volaille
- 400g de tofu soyeux
- 80g de féta ou chèvre frais
- 1cc d'huile d'olive
- 15g de pignons de pin (ou graines de courge)
- 1cc de persillade (facultatif)
- Sel, poivre



Les Étapes :

- *Faites colorer les pignons quelques min à sec dans une poêle,*
- *Faites revenir l'oignon et l'ail émincé dans un peu d'huile d'olive pendant 1 minute environ, puis ajoutez les feuilles de bettes lavées et émincées, le bouillon de volaille et faites-les suer environ 10 minutes).*
- *Mixez le tofu soyeux.*
- *Incorporez-y les blettes. Salez, poivrez.*
- *Ajoutez la féta le chèvre en petits morceaux.*
- *Étalez la pâte. Foncez-en un moule et piquez-la.*
- *Répartissez la garniture uniformément.*
- *Parsemez de quelques graines de courge pignons.*
- *Enfournez dans un four préchauffé à 180° C pendant 35 à 45 minutes.*
- *Dégustez chaud, en plat unique, accompagné d'une bonne salade.*

Source : <http://www.bibica.be/archives/2015/05/02/31781632.html>

