



TARTE SPIRALE CAROTTES, TOFU, FETA, SÉSAME

PRÉPARATION : 30MIN
CUISSON : 1H
PORTIONS : 5

PRÉPARATION

PRÉPARATION DE LA PÂTE À TARTE :

- Mélanger tous les ingrédients secs ensemble puis ajouter l'huile et le fromage blanc. Une fois le mélange "sableux", ajouter l'eau petit à petit (40 à 50gr), jusqu'à ce que la pâte s'amalgame et forme une boule.
- Placer dans un film et réserver au frais le temps de préparer la garniture.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE :

- Eplucher les carottes et tailler finement de longues bandes à l'aide d'une mandoline d'environ 0.5-1mm maximum.
- Egoutter et éponger le tofu pour retirer l'excédant d'eau et tailler de fines bandes de 1mm.
- Faire de même avec la feta, si elle s'effrite un peu pas de panique on mettra en morceaux.
- Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème. Ajouter le soja, la moutarde, le poivre et le persil haché. La sauce soja sale normalement suffisamment l'appareil, je n'en ajoute donc pas.

- Préchauffer le four à 180°C.

- Récupérer la pâte à tarte et l'étaler à la dimension du moule (ici Ø21cm).
- Verser la préparation dans la pâte légèrement piquée au fond. Commencer à disposer les carottes sur la tranche, en partant de l'extérieur, alterner avec une "couche" tofu, puis à nouveau carottes/feta/carotte/tofu... Au fur et à mesure, resserrer les bandes en poussant vers les bords afin de "solidifier" la structure. Procéder ainsi jusqu'au centre de la tarte, ne pas hésiter à ajouter des bandes de carottes s'il y'a quelques écarts.
- Parsemer d'un peu de sésame et enfourner vers le bas du four pour 40-45min. Pour terminer une cuisson parfaite de la pâte, je retire le moule et place ma tarte sur une plaque de cuisson perforée et termine la cuisson encore 15-20min.

- Sortir et laisser refroidir.


INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE À TARTE (MOULE Ø21-22CM):

- 100gr de Farine de Seigle
- 80gr de Farine "classique"
- 15gr d'Huile d'Olive
- 60gr de Fromage Blanc
- 15gr de Sésame
- Eau (à voir selon texture)
- Sel, Poivre

POUR LA GARNITURE :

- 400gr de Carottes (poids final)
- 200gr de Tofu Nature
- 100gr de Feta
- 2 Œufs
- 20cl de Crème de Soja (ici 5%)
- 1 c.à.s de Moutarde à l'Ancienne
- 2 c.à.s de Sauce Soja
- 1 Poignée de Persil frais (ou Coriandre)
- Poivre

 Conservation : 4j au frais dans une boîte hermétique

 Congélation possible