



Tarte complète aux poireaux, au thon et au curry, sans oeufs

Pour la pâte :

- 2 càs de flocons d'épeautre = 15 g
- 185 g de farine d'épeautre complet
- 1 pincée de sel
- 1 belle pincée de curry
- 40 de margarine Plantafin
- eau froide

Pour la garniture :

- 2 petits poireaux
- 1 boîte de thon = 140 g poids égoutté
- 1 càc de curry
- 150 g de tofu soyeux + 100 g de crème de soja légère OU 250 g de tofu soyeux
- 1 pincée de sel
- 15 à 20 g de pignons de pin

Préparer la pâte à la main pour ne pas réduire les flocons en poudre : mélanger la farine avec les flocons d'épeautre, le curry et le sel. Ajouter la margarine et sabler du bout des doigts. Ajouter alors de l'eau jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène, non collante.

L'étaler de suite sur le plan de travail légèrement fariné. La pâte est plutôt difficile à étaler mais ce n'est pas grave, c'est ce qui fait son côté rustique ! Il suffit ensuite de colmater les trous directement dans le plat à tarte recouvert de papier cuisson. Piquer le fond de pâte à l'aide d'une fourchette et réserver au frais.

Pour la garniture, laver les poireaux, les couper en tronçons (vert et blanc mais jeter les parties abîmées). Dans le bol d'un blender, mettre les morceaux de poireaux, le thon égoutté, le tofu soyeux et la crème, le curry et le sel. Mixer.

Verser cette garniture dans le fond de tarte, parsemer des pignons de pin.



Cuire 35 min à 200°C. Servir avec une salade verte !