

# TOURTIÈRE AU TOFU ET AUX LÉGUMINEUSES

## MATÉRIEL

- 2 croûtes à tarte de 9 po. (22cm)
- 1 ½ tasses (375ml) de tofu écrasé
- 1 ½ à 2 tasses (375 à 500ml) de fèves noires écrasées
- ½ à ¾ c. à thé (3 à 4ml) de cannelle
- ¼ à ½ c. à thé (2 à 3ml) de clou de girofle moulu
- ¼ c. à thé (2ml) de muscade
- 4 à 6 c. à thé (20 à 30ml) de bouillon de légumes, de poulet ou de bœuf déshydraté sans msg
- ¼ tasse (65ml) d'oignons hachés
- 2 gousses d'ail émincées
- Sel de mer et poivre

## MÉTHODE

1. Mettre dans un bol et mélanger le tofu et les fèves noires écrasées
2. Ajouter la cannelle, le clou de girofle moulu et la muscade en saupoudrant sur le dessus.\*
3. Ajouter ensuite le bouillon, les oignons hachés et les gousses d'ail émincées. Saler et poivrer au goût
4. Mêler le tout parfaitement et si la préparation est sèche, ajouter 2 c. à table d'eau. Il faut que le mélange soit ferme mais non sec.
5. Verser dans la croûte à tarte. Recouvrir d'une seconde abaisse.
6. Cuire dans le bas du four à 375 °F (190°C).

\*Pour une variante, remplacer les épices par les fines herbes suivantes : 2 c. à thé (10ml) de persil, ¼ c à thé (2ml) de thym ou de romarin et ½ c. à thé (3ml) d'origan