



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Tarte aux légumes d'été et tofu au pesto vegan

Pour 4 personnes

Très facile

45 min

1.42€ La portion (prix indicatif)



Mettons les légumes d'été à l'honneur dans une belle recette de tarte vegan. Vous aurez besoin d'un filet d'huile d'olive (non inclus dans la liste des courses pour cette recette).

Suggestion pour pimper votre tarte : ajoutez des courgettes ou faites une variante avec différentes variétés de tomates.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Pâte feuilletée ou brisée vegan
- **100 g** de Tofu au pesto
- **1 pièce** de Aubergine
- **2 pièce** de Tomate
- **1 pièce** de Poivron vert
- **1 gousse** de Ail
- **60 g** de Pulpe, concassé de tomate

Étapes de préparation

**Préparation** : 15 min**Cuisson** : 30 min**Attente** : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 180°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Lavez tous les légumes, 1 aubergine, 2 tomates et un poivron.
- 3 Enlevez les extrémités de l'aubergine. Coupez-la en deux dans la largeur, puis recoupez-les en demi-lunes d'env. 5 mm.
- 4 Coupez les tomates en tranches fines. Recoupez-les en demi-lunes si les tomates sont très grandes.

- 5 Épépinez le poivron. Coupez-le en lamelles longues.
- 6 Tapissez la pâte à tarte dans le moule et piquez le fond avec une fourchette.
Note : vous pouvez opter pour une présentation plus rustique sans mettre la tarte dans un moule. Dans ce cas, déroulez la pâte et son papier sur une plaque de cuisson. Garnissez-la comme suit en laissant un bord d'env. 2 cm.
- 7 Étalez dans le fond le coulis de tomate.
Émiettez dessus 100 g de tofu lactofermenté au pesto.
Répartissez ensuite harmonieusement les légumes coupés en les alternant.
- 8 Si vous avez choisi de faire une tarte sans moule, rabattez les bords sur les légumes.
- 9 Râpez une gousse d'ail dans un bol.
Salez, poivrez et ajoutez un bon filet d'huile d'olive. Mélangez.
À l'aide d'un pinceau, étalez l'huile aromatisée sur les légumes et le bord de la pâte.

Si vous en avez, finissez en saupoudrant sur les légumes des herbes de Provence, de l'origan ou du thym sec (ou un mix).

- 10 Enfournez une trentaine de minutes jusqu'à ce que les légumes commencent à confire et que la pâte soit cuite.
Si la pâte colore trop vite, couvrez la quiche avec du papier cuisson ou aluminium et continuez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient cuits à votre convenance.