

TARTE LEGUMES, LAIT DE COCO & CURRY, PÂTE A LA FARINE DE SOJA

Préparation : 30 min

Repos : 1 h pour la pâte

Cuisson : 40 min



Pâte à la farine de soja et à l'huile d'olive :

250 g de farine

4 cl d'huile d'olive

15 cl d'eau chaude environ

1 cuillère à café de sel

Garniture aux légumes :

1 courgette

4 petites pommes de terre Roseval (environ 250 g)

10 fleurettes de brocoli

1 gros oignon nouveau ou 1 oignon jaune

1 petite noix de gingembre frais

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 œufs

250 ml de lait de coco

curry en poudre

coriandre fraîche

sésame pour le décor

- 1 Dans une grande jatte, verser la farine et le sel, mélanger puis faire un puits au milieu. Y verser l'huile d'olive et la moitié de l'eau, amalgamer pour obtenir un sable grossier puis ajouter le reste de l'eau jusqu'à obtenir une boule de pâte. Etant assez friable, il m'a semblé plus judicieux de l'étaler directement dans le moule et à la main puis de le laisser reposer au frais pendant 1 heure.
- 2 Eplucher les pommes de terre, les laver, les couper en dés, les mettre dans une casserole, les couvrir d'eau froide et faire cuire. Egoutter et réserver.
- 3 Laver le brocoli, le couper en fleurettes et le faire cuire 5 à 6 min dans de l'eau bouillante salée (il doit rester "al dente"). Egoutter et réserver.
- 4 Laver la courgette, ôter les extrémités, la couper en gros dés et la faire cuire au micro-onde avec un fond d'eau pendant 3 min à puissance max. Egoutter et réserver.
- 5 Laver et ciseler la coriandre.
- 6 Peler et râper le gingembre. Eplucher l'oignon, l'émincer (tige comprise). Les faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon soit fondant. Saupoudrer généreusement de curry, remuer pendant 2 min puis ajouter les dés de pommes de terre et de courgettes, la coriandre, mélanger délicatement. Réserver.
- 7 Préchauffer le four à 180°C.
- 8 Sortir le moule du réfrigérateur, recouvrir la pâte d'un papier sulfurisé et de billes de cuisson. Enfourner pour 10 min puis ôter papier + billes et poursuivre la cuisson pendant 5 min supplémentaires.
- 9 Dans un bol, battre les 2 œufs, ajouter le lait de coco et un peu de curry en poudre, saler, poivrer. Réserver.
- 10 Sortir le moule du four et y répartir les légumes au curry et les fleurettes de brocolis. Verser par dessus le mélange œufs + lait de coco. Parsemer de sésame. Remettre au four pour 40 min environ.
- 11 Déguster tiède.