

Tarte au poireau & panais

Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min
Haut : maxi jusqu'à dorage puis mini
Bas : maxi 25 min puis mini
Inversion : 25 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la grande cocotte*

+ plat à tarte en porcelaine

- 1 pâte brisée à l'huile d'olive (voir recette page 66)
 - 1 petit poireau
 - 1 petit panais
 - 1 oignon rouge
 - 1 cuillère à café de cumin
 - 1 cuillère à café de curry tandoori
 - 1/3 de cuillère à café de muscade
 - 3 cuillères à soupe de sauce soja
 - 80 g de parmesan râpé
 - 25 g de parmesan en fines tranches
 - 1 gousse d'ail
 - 2 œufs
 - 300 g de tofu soyeux
- 3 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 40 min - Inversez à mi-cuisson.

Préparation :

- 1 Versez dans un bol le tofu soyeux, les œufs, les épices, la sauce soja, l'ail écrasé et le parmesan râpé. Mélangez bien l'ensemble, ajoutez le poireau émincé finement (blanc et vert), l'oignon ciselé, le panais râpé et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Réservez.
- 2 Étalez la pâte brisée sur une épaisseur de 3 mm et disposez-la dans le fond du plat à tarte sur un papier cuisson. Piquez la pâte avec une fourchette.
- 3 Versez la préparation sur la pâte et lissez la dessus avec une cuillère à soupe. Déposez de fines tranches de parmesan sur la tarte. Ajoutez l'eau au fond de la cocotte puis le plat à tarte. Fermez et mettez en cuisson.

Note du chef : L'Omniscieur Vitalité® permet de cuire cette tarte à la vapeur tout en apportant un dorage sans agression à moins de 100°C. Nous utilisons le blanc et le vert du poireau pour bénéficier de tous ses avantages nutritionnels.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Fibres page 71

Antioxydants page 70

Vitamine B9 page 73

Magnésium page 71



Le tofu soyeux permet de remplacer la crème fraîche : il est moins calorique car pauvre en matières grasses (à peine 3 %) et notamment faible en graisses saturées.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1654,2 kJ / 395,9 kcal	19,8%
Protéines	16,4 g	32,8%
Lipides	19,6 g	28%
Glucides	36,3 g	14%

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal