

TOURTIÈRE VÉGÉ

3 tourtières de 22 cm de diamètre et 2,5 cm d'épaisseur

v1

INGRÉDIENTS

Millet

- 1 tasse de millet
- 1 ½ tasse de bouillon de légume (ou poudre végétale saveur de simili bœuf dans de l'eau)
- 2 c. à table d'huile d'olive

Protéines (simili viande)

- 3 c. à table de miso dilué dans ¾ tasse d'eau
- 1/2 tasse de noix de Grenoble
- 1/2 tasse de graines de chanvre décortiquées
- ½ tasse de graines de tournesol
- ½ tasse de levure alimentaire (flocons jaunes)

Légumes et ail

- 1 casseau de 450 g de champignons blancs
- 2 oignons moyens
- 3 gousses d'ail
- 2 à 3 carottes (1 tasse coupées)
- 2 à 3 branches de céleri (1 tasse coupées))
- 2 pommes de terre (2 tasses coupées)
- 3 c. à table d'huile d'olive

Épices et condiments

- 2 c. à table de thym séché
- ¼ c. à thé de cannelle en poudre
- ¼ c. à thé de clous de girofle moulus
- ¾ c. à thé de poivre
- 2 c. à table de pâte de tomate
- 1 c. à table de sirop d'érable
- ½ tasse de chapelure ou de semoule de maïs (pas de gluten)
- ½ tasse de lait végétal ou d'eau

Pâte à tarte

- 1,5 kg de pâte à tarte prête à utiliser (se vend congelée)



INSTRUCTIONS

- Porter à ébullition le bouillon de légume, dans un petit chaudron, et rissoler les grains de millet dans 2 c. à table d'huile d'olive en utilisant un autre petit chaudron. Lorsque le millet aura absorbé l'huile (1 à 2 minutes) ajouter le bouillon bouillant et laisser mijoter à feu très doux, avec un couvercle, pendant 12 minutes. Retirer du feu et enlever le couvercle.

- Déchiqueter les noix de Grenoble et les graines de tournesol dans un petit robot culinaire, en laissant une texture grumeleuse (morceaux de 1 mm environ). Mettre tous les ingrédients protéinés secs dans un grand bol (noix de Grenoble et graines de tournesol déchiquetées, graines de chanvre décortiquées et levure alimentaire).
- Peler les carottes et les oignons, puis laver et égoutter les autres légumes. Tout couper en petits morceaux (5 à 7 mm). Émincer l'ail très fin.
- Dans un chaudron suffisamment grand, rissoler les légumes dans 3 c. à table d'huile d'olive, en commençant par les oignons seuls durant 1 minute. Ajouter les champignons et les faire suer avec les oignons 1 minute de plus. Ajouter le céleri, les carottes, les patates et cuire 5 minutes encore, en brassant constamment avec une cuiller en bois.
- Ajouter les épices et condiments aux légumes rissolés, ainsi que le miso dilué. Bien mélanger.
- Transférer le contenu du chaudron dans le grand bol à mélanger où sont déjà les ingrédients protéinés secs. Ajouter le millet cuit et bien mélanger le tout.
- Huiler 3 assiettes à tarte de 22 cm de diamètre et 2,5 cm de profond.
- Étendre des portions de 250 g de pâte à tarte (préalablement décongelée) suffisamment pour couvrir les assiettes, avec un rouleau à pâte. Saupoudrer de la farine sur votre plan de travail et sur le dessus de la pâte pour éviter que celle-ci ne colle au comptoir ou au rouleau.
- Bien remplir les assiettes avec le mélange et cuire au four 45 minutes à 350 °F.
- Dégustez avec des betteraves bouillies et de la salade de choux (photo). Un pur délice végété !!!

SANS GLUTEN : Si vous prenez de la semoule de maïs au lieu de la chapelure, que vous achetez des fonds de tarte sans gluten et recouvrez les tourtières avec de la pâte sans gluten, la tourtière sera sans gluten, pour ceux qui ont des intolérances alimentaires.