



Nos recettes pour « La cuisine de France Bleu » avec Jean François Pujante



Tarte au « fraumage » végétal
Emission du vendredi 19 septembre 08

<http://collectif.ava.free.fr/>



Association Végétarienne
de France

<http://www.vegetarisme.fr/>

Ingrédients, bio de préférence, pour 6 à 8 parts (4 pour gros mangeurs) :

- pâte à tarte : 5 verres de farine* / 100ml d'huile d'olive / 100ml d'eau chaude / une pincée de sel / une pincée de sucre en poudre
- 800g de pommes de terre
- 10cl environ de crème végétale
- 1 pot de 400g de préparation à base de soja type Yofu ou Sojade, nature (ce que j'appelle le « fraumage » / disponible en magasin bio
- gros sel / poivre / une grosse poignée de persil frais / ail moulu / épices (au choix épices de Provence, graine de cumin ou de carvi)
- huile d'olive vierge 1^{ère} pression à froid
- levure de bière en paillettes

* pour la farine on peut utiliser un mélange de 50% de farine de blé avec 50% de farine de lentille

Recette :

- pâte à tarte :

Mélangez tous les ingrédients et ajouter de la farine si nécessaire

- composition :

Epluchez les pommes de terre et les faire cuire à l'eau ou à la vapeur.

Ecrasez les grossièrement avec un pilon ou à la fourchette. Ajoutez la crème végétale, 2 ou 3 rasades d'huile, deux pincées de gros sel, deux pincées d'épices, le persil ciselé, deux pincée d'ail et poivrez.

Mélangez la préparation pour obtenir une bonne purée. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Remplissez la pâte à tarte avec la préparation.

Badigeonnez d'huile le dessus de la préparation et parsemez avec les paillettes de levure
Enfournez thermostat 220° à mi hauteur pendant 20 à 30mn (jusqu'à dorer)

Cette tarte se consomme chaude ou froide avec une salade verte agrémentée de graines germées.

Coût de revient (compris salade) en date de septembre 2008 sur une base de 8 parts : 1€