

Tarte végé à la mexicaine sur croûte de riz



Découvrez notre savoureuse recette de Tarte végétarienne à la mexicaine sur croûte de riz. Savourez une explosion de saveurs mexicaines avec une croûte croustillante. Une tarte végétarienne épicée et délicieuse à ne pas manquer!

Préparation 20 min

Cuisson 45 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 6

Glucides 68

Fibres 4

Protéines 25

Sodium 615

Ingrédients

Pour la croûte :

- 1 œuf
- 500 ml (2 tasses) de riz, cuit
- 80 ml (? tasse) de parmesan râpé

- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- Poivre, au goût

Pour la garniture de PVT :

- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de PVT (protéine végétale texturée)
- ½ oignon blanc, haché
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 2 branches de céleri, haché finement
- 125 ml (½ tasse) de sauce chili
- 60 ml (¼ tasse) de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de paprika
- 60 ml (¼ tasse) de maïs en grains, surgelés ou en conserve
- 80 ml (? tasse) de parmesan râpé

Pour garnir :

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- Coriandre fraîche, au goût (facultatif)

Note : si vous n'avez pas de riz déjà cuit, vous pouvez utiliser 5 tortillas au blé de 7 po (18 cm) en guise de croûte. Déposer 4 tortillas dans l'assiette à tarte en les chevauchant, de sorte qu'ils couvrent bien les parois du moule. Déposer l'autre tortilla au centre, par-dessus les autres. Cette variante changera toutefois les valeurs nutritives de la recette.

Préparation

Pour la croûte :

1. Préchauffer le four à 175°C (350 °F).
2. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients de la croûte.
3. Presser le mélange de riz sur le fond et les parois d'une assiette à tarte de 20 cm (8 po) de diamètre.
4. Cuire au four 15 minutes et laisser refroidir environ 5 minutes.

Pour la garniture de PVT :

1. Pendant ce temps, faites chauffer l'eau à feu vif dans une grande poêle antiadhésive.
2. Aux premiers bouillons, incorporer la PVT. Réduire à feu doux et laisser reposer environ 5 minutes en remuant au besoin, jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau.
3. Ajouter l'oignon, l'ail et le céleri. Élever à feu moyen et cuire 2 minutes en remuant.
4. Ajouter le reste des ingrédients de la garniture, à l'exception du parmesan. Cuire en remuant jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé.
5. Déposer la préparation dans la croûte de riz et égaliser la surface.
6. Saupoudrer la surface du parmesan râpé, en couche uniforme.

8. Servir chaque portion avec environ 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec. Parsemer d'un peu de coriandre, au goût (si désiré). Accompagner d'une salade fraîche, de crudités ou d'un potage pour un repas complet!

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec