

Tourtière végétarienne



Savourez une variation sans viande de ce plat classique canadien, remplie de légumes savoureux et d'herbes aromatiques. Facile à réaliser et pleine de saveurs, cette tourtière ravira aussi bien les végétariens que les amateurs de viande !

Préparation 30 min

Cuisson 50 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 395

Lipides 20

Glucides 40

Fibres 6

Protéines 16

Sodium 350

Ingrédients

Pour la garniture :

- 5-10 ml (1 à 2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 oignon
- 2 branches de céleri

- 2 pommes de terre moyennes
- 1 tasse de champignons hachés
- 1 carotte
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
- 1 rôtie de seitan de Gusta – classico épices traditionnelles
- pincée de sel
- 15 ml (1 c. à table) de pâte de tomate
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre

Pour la pâte brisée :

- 500 ml (2 tasses) de farine nutri (ou autre farine de blé au choix)
- Pincée de sel
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau froide
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

Préparation

1. Hâcher l'oignon au robot culinaire et couper le céleri en petits cubes.
2. Faire revenir l'oignon et le céleri dans une casserole à feu moyen doux avec 5 à 10 ml d'huile de canola.
3. Pendant ce temps, couper les pommes de terre en petits cubes, hacher les champignons au robot culinaire et râper la carotte au robot culinaire également.
4. Ajouter les légumes et le bouillon à la casserole. Mélanger et couvrir. Porter à ébullition, réduire le feu à moyen et cuire 10 minutes à couvert. Brasser de temps en temps.
5. Après 10 minutes, poursuivre la cuisson à découvert jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que le liquide soit évaporé.
6. Hâcher le rôti de seitan avec le robot culinaire (un peu plus gros que la consistance de viande hachée).
7. Ajouter le seitan, la pâte de tomate, le vinaigre de cidre et une pincée de sel à la casserole et mélanger. Rectifier le goût au besoin. Réserver.
8. Pour la pâte brisée, mélanger la farine et le sel dans un bol moyen et le reste dans un petit bol. S'assurer que le mélange d'eau, d'huile et de miel soit bien brasé.
9. Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que la farine soit humectée, sans plus.
10. Presser le mélange ensemble pour former deux disques d'environ 2cm d'épaisseur.
11. Abaisser chaque disque de pâte entre deux feuilles de papier parchemin jusqu'à la formation d'un cercle plus grand que l'assiette à tarte.
12. Transférer la pâte dans l'assiette à tarte. Ajouter la garniture et recouvrir de la deuxième abaisse. Celer le rebord de la tarte avec l'aide d'une fourchette et façonner des trous au milieu de celle-ci.
13. Cuire dans un four préchauffé à 400F pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la croute soit dorée.

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby