

Tarte à la courgette – 100% végétale (sans oeuf, sans lactose)

Pour la pâte Brisée :

- 250 g de farine
- 100 g d'huile d'olive (ou tournesol)
- 50 g d'eau tiède
- 1 pincée de sel

Pour l'appareil :

- 400 g de tofu soyeux (1 barquette)
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- Persil, herbes de Provence, ciboulette... Ce qu'il vous plait
- Sel poivre

Commençons par les courgettes :

Lavez et râpez vos courgettes. Posez-les dans une passoire, saupoudrez-les généreusement de sel. Posez la passoire sur une assiette creuse et laissez les courgettes dégorger au moins une heure (comme pour les galettes).

Préparation de la pâte :

Versez la farine dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive (ou de tournesol), l'eau tiède et le sel. Remuez avec une cuillère ou une spatule et quand le mélange commence à s'amalgamer, pétrissez avec les mains.

Une fois que vous avez une boule, étalez la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier sulfurisé.

Une fois le diamètre de votre moule à tarte obtenu, retirez la première feuille de papier cuisson, puis déposez la pâte dans votre moule à tarte comme vous le feriez avec une pâte du commerce (passez un coup de rouleau pour égaliser la pâte qui « déborde » sur les bords si besoin), puis placez au frais pour la « solidifier » (elle aura ainsi plus de tenue à la cuisson).

Revenons-en aux courgettes :

Normalement, votre assiette doit-être remplie d'eau. Videz-la et passez vos courgettes, toujours dans la passoire, sous l'eau afin d'évacuer le sel. (n'ayez pas peur de trop rincer)

Placez vos courgettes râpées dans un linge propre et pressez bien fort pour les égoutter.

Maintenant vous avez une boule de courgettes. Prenez soin de « démêler » ce nœud pour l'étape suivante (pour faciliter le mélange).

Déposez votre tofu soyeux dans un cul de poule, fouettez bien jusqu'à obtenir un mélange quasi liquide.

Ajoutez les courgettes (démêlées), remuez de nouveau.

Ajoutez les deux gousses d'ail écrasées, ainsi que les herbes aromatiques de votre choix (ici du persil et une pincée d'herbes de Provence). Trempez votre doigts pour apprécier l'assaisonnement et l'ajuster si besoin. Réservez.

Revenons-en à la pâte :

Préchauffez votre four à 180°C.

Sortez le plat à tarte du frigo, piquez la pâte avec une fourchette puis enfournez-la pour la cuire à blanc une dizaine de minutes. (vous pouvez lester la pâte avec des noyaux ou haricots secs pour que le fond de pâte soit plus régulier)

Au bout de ce temps, sortez votre pâte du four, et versez l'appareil au tofu et courgettes.

Lissez le dessus puis ré-enfournez pour 25 à 30 minutes (selon les fours, surveillez la cuisson).

A la sortie du four, tel un cheesecake, votre appareil sera encore un peu « tremblotant », c'est normal, il va se solidifier en refroidissant.

La cuisson à blanc de la pâte évite que celle-ci soit détremée par l'appareil au tofu au moment de la cuisson de la tarte.