

Tarte aux carottes et au tofu fumé



Préparation: 10 mn

Temps de cuisson: 30 mn

Ingrédients pour 8 personnes:

- Une pâte brisée (avec ou sans gluten)
- 150 g de tofu fumé bio (en magasin bio ou en rayon spécialisé de grande surface)
- 3 ou 4 belles carottes
- 25 cl de crème fraîche légère
- 25 cl de lait écrémé
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- 100 g de gruyère râpé

Recette:

1. Préchauffer le four à 200°C (th6-7).
1. Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée. Piquer le fond à la fourchette.
2. Peler et râper les carottes.
3. Couper le tofu en petits dés et en répartir la moitié sur la pâte. Recouvrir de carottes râpées, du reste de tofu puis de gruyère.
5. Battre dans un saladier: la crème, les œufs, la maïzena et le lait. Ajouter une pincée de noix de muscade râpée. Saler et poivrer.
6. Verser l'appareil sur la tarte.
7. Cuire au four pendant 30 mn en surveillant la cuisson.