

Tourte vegan : seitan, champignons et courge butternut

RECETTE



20 minutes



50 minutes



6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de 170 g de seitan* nature ou au curry Lucky Seitan
- 250 g d'oignons
- 500 g de courge butternut
- 250 g de champignons
- 1 gousse d'ail
- Du thym
- 1 bouquet de persil
- De l'huile d'olive
- 1 c à s de mélange 4 épices Cook
- 1 pincée de sel et de poivre
- 15 cl de vin blanc sec vegan
- 2 pâtes feuilletées* vegan Biocoop
- 1 poignée de flocons d'avoine*
- Quelques cl de boisson végétale (riz, avoine*...) pour dorer la tourte

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Émincer les oignons et les champignons, éplucher la courge et la couper en petits cubes.
2. Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive et faire suer les oignons émincés.
3. Ajouter les champignons, puis les cubes de courge et l'ail pressé. Mélanger et cuire 15 minutes à feu doux.
4. Ajouter le seitan et le vin blanc, puis laisser mijoter 10 minutes à découvert.
5. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre avant d'ajouter du persil ciselé.
6. Idéalement, étaler la pâte feuilletée dans un plat à tourte (ou dans un moule à manqué).
7. Préchauffer le four à 210°C.
8. Perforer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette, le parsemer de flocons d'avoine et y déposer la garniture.
9. Découper la deuxième pâte feuilletée à la taille du moule et couvrir la préparation avant de souder les deux pâtes et de badigeonner le dessus de la tourte de lait végétal.
10. Faire des décorations automnales et des incisions sur la pâte, puis enfourner 25 minutes à 210°C.
11. Déguster à la sortie du four avec une salade verte et de la butternut crue râpée !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr