

## Tartes fines aux légumes et tempeh



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

### Ingrédients, pour 4 personnes :

#### *1. Pour la pâte*

- 200 g. de farine de blé T55
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl. d'eau
- 1 c. à c. d'origan séché
- 1 c. à c. de graines de pavot

#### *2. La garniture*

- 200 g. de tempeh nature
- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 300 g. de chair de tomates
- Origan et thym séchés
- Sel & poivre

### La recette de Juliette :

#### *1. La pâte*

- Dans un saladier, mélangez du bout des doigts et dans l'ordre les ingrédients un à un.
- Formez une boule de pâte et placez-la au réfrigérateur.

#### *2. La garniture*

- Lavez et émincez le poireau. Râpez les carottes (sans les éplucher). Émincez l'oignon et l'ail.
- Dans une poêle généreusement huilée, faites revenir l'oignon pendant 2-3 minutes. Ajoutez-y les carottes, le poireau et l'ail. Assaisonnez à convenance avec les herbes, le sel et le poivre. Laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 10 minutes. Ajoutez enfin la chair de tomates et laissez cuire 5 minutes supplémentaires.
- Coupez le tempeh en tranches puis en tout petits dés. Huilez une poêle et faites revenir le tempeh à feu moyen pendant 3-4 minutes en remuant de temps en temps.

#### *3. La phase finale*

- Préchauffez votre four à 200° C.
- Étalez la pâte assez finement sur un plan de travail fariné. Placez-la sur une plaque couverte de papier cuisson.
- Couvrez la pâte de légumes à la tomate puis parsemez de tempeh poêlé.
- Enfournez pour 30-35 minutes à 200° C. Dégustez au sortir du four.