

TOURTE AUX BETTES

*1 pâte feuilletée
6 branches de bettes
2 feuilles de chou vert
1 briquette de crème de soja
25 g de margarine
2 c. à s. de farine
lait de soja non sucré
sel-poivre-muscade*

Dans une casserole, faire fondre la margarine et y faire revenir les bettes et le chou coupés en lanières pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Ajouter la farine, remuer soigneusement puis la crème de soja ainsi qu'un peu de lait, jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à crêpes. Saler, poivrer et ajouter la muscade selon le goût.

Abaisser la pâte dans une moule à tarte huilé et y déposer la garniture. Chauffer le four à 210° et y faire cuire la tourte pendant une demi-heure. Déguster tiède ou froid.