

Tarte feuilletée aux petits fruits et au tofu

Cette tarte savoureuse contient un ingrédient inattendu : le tofu. Elle est facile à préparer et ajoute un punch de protéines au déjeuner, à la collation ou au dessert!



Pour enfants



Végétarien



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
25 min



PORTIONS
9

Ingrédients

- 375 ml (1½ tasses) de petits fruits mélangés surgelés
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 1 paquet (300 g/10.5 oz) de tofu mou
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 feuille (225 g/8 oz) de pâte feuilletée, décongelée
- 125 ml (½ tasse) de graines de citrouille non salées

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un petit bol, mélanger les petits fruits et la fécule de maïs. Mettre de côté.
3. Égoutter l'excès de liquide du tofu. L'écraser dans un autre bol jusqu'à consistance lisse. Incorporer le miel et l'extrait de vanille.
4. Étaler la pâte feuilletée en un rectangle d'environ 23x30 cm (9x12 pouces). Déposer sur la plaque de cuisson. Étaler le tofu sur le dessus, en veillant à laisser une bordure de 2.5 cm/1 pouce. Déposer les petits fruits mélangés sur le tofu.
5. Faire cuire pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et que les fruits bouillonnent.
6. Retirer du four et garnir de graines de citrouille ou de vos noix ou graines préférées.

Trucs

- ✓ Les enfants peuvent mélanger les petits fruits avec la fécule de maïs, écraser le tofu et assembler la recette.
- ✓ Utilisez des petits fruits frais de saison. Le temps de cuisson sera le même que si vous utilisez ceux surgelés.
- ✓ Remplacez les graines de citrouilles par les noix ou les graines préférées de vos enfants.
- ✓ Recevez-vous des gens? Coupez la tarte en petits morceaux pour impressionner vos invités.

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le livre de recettes de Guelph Family Health Study et Santé Canada.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada