



## Tarte brocoli et tofu



**Nombre de convives**  
Pour 4 personnes



**Temps de préparation**  
30 minutes



**Temps de cuisson**  
40 minutes

### Ingrédients

- 200 g de farine complète
- 100 g de beurre
- 250 g de brocolis
- 2 œufs
- 100 ml de crème liquide
- 100 ml de lait
- 80 g de tofu fumé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

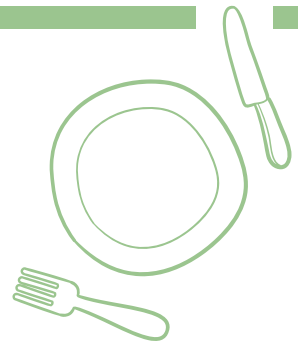
### Préparation

- Préparez la pâte à tarte en mélangeant dans un grand saladier la farine, le beurre et le sel du bout des doigts. Lorsque vous obtenez une texture sableuse, ajoutez 10 cl d'eau et travaillez la pâte pour former une boule. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, préparez les brocolis en séparant les sommets et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
- Préchauffez le four à 190°C.
- Etalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et déposez-la dans un moule à tarte.
- Déposez les brocolis et les dés de tofu fumé sur le fond.
- Dans un saladier, battez légèrement les œufs avant d'ajouter la crème liquide, le lait, le sel et le poivre puis battez à nouveau.
- Versez l'appareil sur le fond de tarte garni et enfournez aussitôt pour 30 minutes.
- Dégustez aussitôt accompagné d'une salade verte.

## Une recette adaptée à l'ostéoporose

En réalisant une pâte à tarte maison, vous maîtriserez la qualité des ingrédients et pourrez choisir une farine complète qui vous apportera davantage de fibres. Ces fibres ainsi que celles apportées par les brocolis participeront à votre transit mais également à prolonger le sentiment de satiété.

▶ *Le lait et la crème vont permettre un apport intéressant en calcium. Le tofu va apporter des protéines d'origine végétale, indispensables au renouvellement cellulaire.*



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
522,4	33,9	20,6	35,9	3,7	6,1	15,1	124,95	124,95	32,4

## Alternatives



**Végétarienne :** Cette recette convient pour une alimentation végétarienne.

Pour une alternative avec du poisson, remplacez le tofu par du saumon fumé. Pour cela, coupez environ 2 tranches de saumon en morceaux et déposez-les sur le fond de tarte à la place des dés de tofu.



**Sans gluten :** Pour une recette sans gluten, remplacez la farine de blé complète par de 150 g de farine de sarrasin et 50 g de farine de riz que vous trouverez facilement en magasin spécialisé ou en magasin bio.



**Sans lactose :** Pour la réalisation de la pâte, remplacez le beurre par de la margarine végétale. Pour la réalisation de l'appareil : Remplacez le mélange de crème liquide et de lait par une crème végétale comme de la crème de soja ou d'avoine. Cette dernière déclinaison conviendra également pour une alimentation végane.

### L'astuce de la nutritionniste :

Vous manquez de temps pour cuisiner en semaine ? Cette tarte peut tout à fait être congelée : de quoi toujours avoir un repas sain et équilibré sous la main ! C'est aussi une bonne astuce pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

