



PAR TOSCA MAESTRO

LA TARTE À LA TOMATE 100% VÉGÉTALE

Ingredients

(Pour 4 à 6 personnes)

Pour la pâte rustique

200g de farine semi-complète

100g de beurre végétal (à

température ambiante)

40g de compote de pomme

30g d'eau

3g de sel

Pour la crème de cajou

200g de noix de cajou

(trempées 4h ou réhydratées 10 min à l'eau chaude)

100g d'eau

10g de levure nutritionnelle

20g d'huile d'olive

5g de moutarde

2g de sel

Pour la garniture

3 tomates cœur de bœuf

3g de basilic frais

Graines de sésame (noires & blanches)

Un peu de sel

Pour la salade et sa vinaigrette

500g de salade

4 échalotes

20g de moutarde

45g de jus de citron

45g de sauce soja

60g d'huile d'olive

Préparation:

1. Préparer la pâte

Dans un robot, mélanger farine, beurre végétal, compote, eau et sel jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Former une boule, filmer et laisser reposer 30 min au frais.

2. Réaliser la crème de cajou

Mixer les cajous avec l'eau, la levure, l'huile, la moutarde et le sel jusqu'à obtenir une crème lisse. Ajuster la texture si besoin. Réserver au frais.

3. Préparer les tomates

Laver et trancher finement les tomates. Les poser sur du papier absorbant, saler légèrement, laisser dégorger 10 min. Ciseler le basilic.

4. Montage de la tarte

Étaler la pâte en cercle (env. 30 cm), étaler la crème de cajou au centre. Ajouter les tomates harmonieusement. Parsemer de basilic. Rabattre les bords, badigeonner d'eau ou lait végétal, saupoudrer de graines de sésame.

5. Cuisson

Cuire au four à 180°C pendant 35-40 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Laisser tiédir avant de couper.

6. La salade vinaigrée

Émincer les échalotes. Mélanger moutarde, citron, sauce soja, puis monter à l'huile d'olive. Ajouter les échalotes. Assaisonner la salade au moment de servir.