

TARTE CéSAR AUX ASPERGES



Cette tarte simple à assembler présente de tendres asperges cuites sous une couverture de vinaigrette César végétalienne sur une croûte de pâte feuilletée croustillante. La recette donne environ deux fois plus de vinaigrette que nécessaire pour la tarte, mais vous pouvez l'utiliser sur toutes sortes de salades, de légumes rôtis et autres. Servez la tarte avec une salade et/ou une soupe pour un repas complet. Pour un apéritif de fête, coupez-la en 12 morceaux.

Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
 - **Temps de cuisson:** 20 mins
 - **Portions:** 4-8 Portions
-

Ingredients

- Un paquet de tofu doux et soyeux de longue conservation, tel que celui de la marque Mori-Nu
- 3 gousses d'ail, grossièrement hachées
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de zeste de citron finement râpé (d'un citron), divisées
- 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (de 1 à 2 citrons)
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de câpres, égouttées
- 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
- 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc)

- Un paquet (14 onces) de pâte feuilletée congelée, de préférence la pâte à tarte et à pâtisserie sans produits laitiers Dufour, décongelée au réfrigérateur (voir Notes)
 - 12 onces d'asperges, de préférence fines, rincées et soigneusement séchées
 - 2 onces (1/2 tasse) de parmesan non laitier finement râpé, tel que Follow Your Heart
 - Poivre noir fraîchement concassé
-

Préparation

Etape 1

Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 40 degrés. Recouvrir une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Etape 2

Dans un mixeur ou un robot ménager, mélanger le tofu, l'ail, l'huile, 1 cuillère à café de zeste de citron, le jus de citron, la moutarde, les câpres, la levure nutritionnelle et le miso, et réduire en purée jusqu'à obtention d'une consistance homogène (vous devriez obtenir environ 2 tasses).

Etape 3

Disposer la pâte feuilletée sur la plaque préparée. Si vous utilisez la pâte sans produits laitiers Dufour, joignez les deux morceaux de 5 par 7 1/2 pouces pour former un seul morceau de 7 1/2 par 10 pouces : Humidifiez le bord d'un morceau, faites-le légèrement chevaucher avec l'autre et pressez pour sceller. Roulez le tout pour obtenir un rectangle de 9 par 13 pouces. (Voir les notes si vous utilisez d'autres types/marques de pâte.) Repliez environ 1/2 pouce de pâte tout autour de la feuille et pressez avec le dos d'une fourchette pour l'onduer. Utiliser la fourchette pour piquer la feuille de pâte.

Etape 4

Couper environ 1 pouce de l'extrémité des asperges, ou plus si nécessaire, pour enlever les parties ligneuses. (Si vous le souhaitez, utilisez un épluche-légumes pour raser la couche extérieure des asperges sur environ 1 ou 2 pouces supplémentaires.

Etape 5

Disposer les asperges sur la feuille de pâte en une seule rangée, les pointes étant parallèles aux côtés courts et alternant la direction des pointes, en laissant la bordure de 1/2 pouce à nu. En laissant les pointes et les extrémités des asperges apparentes, déposer la vinaigrette à la cuillère en un large ruban au centre des asperges. Saupoudrer le parmesan sur la vinaigrette et les asperges exposées.

Etape 6

Cuire au four pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait gonflé et que la tarte soit profondément dorée. Utiliser le papier sulfurisé pour transférer la tarte sur une planche à découper. Saupoudrer avec la cuillère à café restante de zeste de citron et de poivre noir, couper en 8 morceaux et servir tiède ou à température ambiante.