

**Tarte sans gluten aux  
épinards et tomates séchées  
(vegan)**

**Tarte sans gluten aux épinards,  
tomates séchées et sésame**







## ***Ingrédients pour 6 personnes :***

### *Pour la pâte :*

- 120 g de farine de soja précuit ou de farine de pois chiche
- 80 g de farine de quinoa, d'amarante ou de riz semi-complet
- 30 g de poudre d'amande
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 c. à soupe d'eau
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel

### *Pour l'appareil :*

- 6 tomates séchées
- 1 gros oignon jaune
- 400 à 500 g d'épinards frais
- 100 g de tofu soyeux égoutté
- 150 ml de crème végétale au choix
- 2 c. à soupe de lait végétal au choix
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de sésame dorées
- 2 c. à café de moutarde
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ***Déroulement de la recette :***

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Laver les épinards et les déposer dans une sauteuse.
3. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Verser l'huile d'olive dans une poêle et ajouter

l'oignon pelé et émincé.

5. Faire cuire à feu doux pendant 6 à 8 minutes, en remuant de temps en temps.
6. *Préparer la pâte* : verser tous les ingrédients dans un robot et mélanger.
7. Déposer la pâte au centre d'un moule de 26 cm de diamètre préalablement graissé.
8. Avec la paume de la main, bien répartir la pâte dans le moule.
9. Déposer les oignons sur la pâte puis répartir les épinards.
10. Couper les tomates séchées en 2 et les répartir sur les épinards.
11. Dans une jatte, mélanger au fouet le tofu soyeux, la crème et le lait, la moutarde, le sel et le poivre.
12. Verser sur la tarte et saupoudrer de sésame.
13. Enfournier 25 à 30 minutes.

**Service** : Déguster chaud ou tiède avec une salade verte.





[themoneytizer id=13364-16]