

Tartelettes à la roquette, tofu, aillet et courgette...

J'ai commencé par préparer un pesto de roquette et au fur et à mesure que je fouillais dans le frigo, j'ai ajouté des ingrédients... J'en ai fait une grande tarte et des tartelettes. Les tartelettes sont nettement meilleures car le ratio pâte brisée/garniture est plus intéressant et c'est plus joli!!! Voici donc la recette pour les tartelettes!



Ingrédients

- 1 [pâte brisée](#)
- 2 grosses poignées de [roquette](#)
- 4 [oeufs](#)
- 1 [courgette](#)
- 1 petite botte d'[aillet](#)
- Chapelure
- [Graines de courge](#)
- 200 g de tofu soyeux
- 25 g de beurre demi-sel
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Étalez la pâte dans 18 à 24 moules à tartelettes. Faites-les cuire à blanc pendant 7 minutes à 220°C.



mandoline) puis le mélange de roquette. Décorez d'une dizaine de graines de courge par tartelette et d'une cuillère à thé de chapelure. Déposez un petit morceau de beurre demi-sel.



Pendant ce temps, mixez la roquette et l'huile d'olive afin d'obtenir un pesto pas trop pâteux. Ajoutez le tofu et les œufs. Mixez puis assaisonnez.

Une fois les tartelettes précuites, écrasez le fond des tartelettes à la fourchette. Répartissez ensuite l'aillet finement haché, la courgette taillée en julienne (ici à la

Enfournez à 220°C pendant 10 minute puis à 200°C pendant 15 à 20 minutes. Laissez tiédir puis démoulez.



Mes suggestions

- Recette de [pâte brisée](#)

- Que faire avec...



De la Fourchette aux Papilles Estomaquées... Made By TitAnick



De la Fourchette...



...aux Papilles Estomaquées...

... Made By TitAnick



<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquées.fr/article-tartelettes-a-la-roquette-tofu-aillet-et-courgette--74751335.html>

Par TitAnick - Publié dans : [Tartes, bricks, feuilletés, quiches, pizzas...](#) - Communauté : [Cuisine et AMAP](#)