PRZ FRA Tarte au poireau

-1 rouleau de [pâte brisée](http://www.marmiton.org/recettes/recettes-incontournables-detail_pate-brisee-sablee-feuilletee-pizza_r_62.aspx)  
- 3 [poireaux](http://www.marmiton.org/pratique/fruits-et-legumes_le-poireau_1.aspx)  
- 4 [oignons](http://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_oignon.aspx)  
- 250 g de tofu  
- 2 œufs  
- 50 g d'[emmental](http://www.marmiton.org/magazine/tout-un-fromage_emmental_1.aspx) râpé  
- [sel](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_sel_1.aspx) , [poivre](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_poivres_1.aspx)  
- huile d'olive  
- 25 cl de crème légère (15% de mat. grasse)

Étalez la pâte dans un moule, piquez à la fourchette et faites là cuire environ 12 min au four (180°C / th. 6).

Nettoyer et coupez les poireaux en rondelles.

Faites-les cuire à la vapeur (environ 10 min).

Pendant ce temps, coupez le tofu en dés d'1/2 cm.

Épluchez et émincez les oignons, les faire fondre à la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.  
Versez alors les poireaux, les oignons, le tofu sur la pâte brisée encore chaude.

Dans un bol, mélangez les jaunes d'œufs, la crème légère. Salez, poivrez, versez sur la tarte.

Saupoudrez de [gruyère](http://www.marmiton.org/magazine/tout-un-fromage_gruyere_1.aspx) râpé.  
Cuire le tout 30 min au four à 210°C / th. 7.

*J'ai mis du Tofu aux herbes, 20 cl crème de soja, de l'huile d'olive à la place du beurre, mais je n'ai pas mis de fromage.*

# Quiche de poireaux tofu

1 rouleau de pâte brisée   
250 g de tofu émietté   
2 poireaux émincés en fines rondelles   
100 g de champignons émincés en fines lamelles   
2 oeufs   
1 petit verre de lait de soja   
1 oignon émincé   
2 gousses d'ail pressées   
Quelques algues du pêcheur   
Sel, poivre

Faire revenir dans l'huile d'olive les poireaux, les champignons, l'oignon et l'ail ensemble.

Dans une terrine, mélanger les oeufs battus, le tofu et le lait de soja avec la poêlée de légumes.

Saler poivrer et saupoudrer d'algues du pêcheur.

Dans un moule, déposer la pâte brisée puis garnir le fond de tarte du mélange.

Enfourner th 180°C pendant 40-45 mins.

# [Quiche aux poireaux et tofu fumé](http://greencoquelicot.com/quiche-aux-poireaux-et-tofu-fume/)

**…la pâte :**

250 g de farine  
125 g de beurre salé ramolli  
1 jaune d’oeuf  
de l’eau

**…la garniture :**

200 ml crème de soja (ou crème fraîche normale)  
2 gros poireaux ou 3 moyens  
100 g de tofu fumé  
3 oeufs  
En option : fromage rapé

– Couper le tofu en dés et les laisser mariner dans un peu de sauce soja.  
– Emincer les poireaux et les faire revenir à la poêle. Lorsqu’ils sont dorés, ajouter le tofu et faites revenir cinq minutes à feu moyen.  
– Dans un saladier, battre les oeufs et ajouter la crème soja.  
– Ajouter au mélange les poireaux et le tofu fumé  
– Mélanger puis verser le tout dans le moule sur la pâte préalablement cuite  
– Enfourner à 180° pour 45 minutes environ (c’est prêt lorsque le dessus est bien doré).