

TOURTE BROCOLI-CAROTTE À LA MOUTARDE

*1 pâte feuilletée
1 brocoli
3 carottes en rondelles
moutarde
crème de soja
jus de citron
levure maltée en paillettes
sel-poivre*

Cuire les bouquets de brocoli et les carottes à la vapeur. Étendre la pâte dans un moule et tartiner de moutarde forte.

Réduire le brocoli en purée, avec de la levure, de la crème de soja et du jus de citron. Assaisonner abondamment. Étendre la préparation sur l'abaisse.

Recouvrir la tourte des rondelles de carottes. Préparer une liaison crème de soja, jus de citron et en asperger les carottes.

Cuire dans un four préchauffé à 210° pendant 30 minutes. Servir chaud ou tiède.