



Tarte du berger - Pâté chinois végétalien

Temps de
préparation et de
cuisson : 70
minutes

Portions : 4

Cube de bouillon de légumes (1)

Pois congelés (. 5 tasse)

Tofu ferme (1 bloc)

Eau (.5 tasse)

Maïs en conserve, congelé ou frais (. 5 tasse)

Lait de soja ou d'amande (. 75 tasse)

Herbes de Provence (2 c. à soupe)

Huile d'olive (6 c. à soupe)

Oignon doux en dés (. 5 tasse)

Carotte en dés (1 tasse)

Chou frisé haché (1 bouquet)
Levure alimentaire (. 25 tasse)
Pommes de terre cuites (4 moyennes)
Poudre d'ail (. 25 c. À thé)

Chou frisé, c'est du kale
,25 - 1/4
-50 - 1/2
.75 - 3/4

Faire cuire les pommes de terre et faire une purée en ajoutant le lait, 4 c. à table d'huile d'olive, la poudre d'ail, du sel et du poivre ainsi que

tout autre assaisonnement à votre goût. Mettre la purée de côté. Mettre l'ip sur SAUTÉ. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge au fond de la casserole. Ajouter l'oignon, la carotte et l'ail haché, faire dorer

**environ cinq minutes. Ajouter le tofu en cubes
Laisser le tofu se réchauffer avant d'ajouter
chaque ingrédient supplémentaire. Fermer
l'autocuiseur et régler le temps de cuisson à 7
minutes. Une fois les ingrédients cuits,
transférer le mélange de légumes tofu dans une
casserole et garnir de pommes de terre. Cuire
au four à 350 degrés F. jusqu'à ce que le dessus
soit doré.**

**Traduit de : Borl, Louis Instant Pot Electric
Pressure : Easy Recipes for Fast & Healthy
Meals.**