



**Réalisez des cadeaux  
écologiques à offrir  
et à partager!**

Le bon petit plat de l'équipe de la SEM pour les fêtes !

# RÉALISEZ UNE RECETTE DE TOURTIÈRE VÉGÉTALE

# TOURTIÈRE VÉGÉTALE

Cette année, pour le temps des fêtes, pourquoi ne pas ajouter une touche de végétal dans votre menu? On le sait, diminuer sa consommation de viande permet de réduire son empreinte carbone individuelle. Pour ce temps des fêtes, je vous suggère de troquer la tourtière traditionnelle pour une tourtière végétale. La tourtière de millet de la Cuisine de Jean-Philippe est toujours un succès chez moi! Accompagnée d'un ketchup maison, c'est un incontournable à chaque année.

## Ingrédients

- 2 tasses (350 g) de pommes de terres en dés
- 2 carottes hachées
- 3 c à soupe d'huile végétale
- 2 oignons hachés
- 3 branches de céleri hachées
- 4 tasses (230 g) de champignons émincés
- 3 c à soupe de sauce soja
- 1 c à soupe de pâte de tomate
- 2 gousses d'ail haché
- 1 c à soupe de sirop d'érable
- 1/4 de c à café de clou de girofle moulu
- 1/4 de c à café de cannelle moulue
- 1/3 de tasse (20 g) de levure alimentaire (optionnel)
- 3/4 de tasse (175 ml) de bouillon de légumes
- 4 tasses (500 g) de millet cuit\*
- 1/2 tasse (65 g) de chapelure
- 1 tasse (250 ml) de lait de soja ou de bouillon de légumes.
- sel et poivre au goût



# TOURTIÈRE VÉGÉTALE

## Préparation

- Préchauffer le four à 350 ° F (175 ° C)
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole, ajouter les pommes de terre en dés et les carottes hachées.
- Faire bouillir 4 minutes. égoutter et réserver.
- Dans une casserole faire chauffer l'huile, ajouter les oignons et faire cuire à feu moyen 4 minutes.
- Ajouter le céleri, les champignons, les pommes de terre, les carottes et poursuivre la cuisson a feu mi-vif
- 10 minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter un peu d'eau au besoin.
- Ajouter la sauce soja, la pâte de tomate, l'ail, le sirop d'érable, le clou de girofle, la cannelle, la levure alimentaire, le bouillon de légumes, bien mélanger et poursuivre ;a cuisson de 2 à 3 minutes.
- Retirer du feu et ajouter le millet cuit, le lait de soya, la chapelure saler et poivrer au goût et bien mélanger.
- Laisser refroidir au réfrigérateur 1 heure.
- Verser la moitié de la préparation sur une pâte à tarte, refermer la pâte, répéter avec le reste de la garniture.
- Enfourner et cuire 45 minutes.



# TOURTIÈRE VÉGÉTALE

## Préparation

### \*Cuisson du millet:

- 2 c à soupe d'huile végétale
- 1 tasse (190g) de millet (quadruplera de volume à la cuisson)
- 1 1/2 tasse (350ml) d'eau ou de bouillon de légumes
- Faire revenir le millet 2 minutes dans l'huile, à feu vif en remuant constamment.
- Ajouter l'eau ou le bouillon de légumes.
- Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Laisser reposer, à couvert 15 minutes.

### \*Pâte à tarte:

- 6 tasses de farine tout usage 850 g
- 2 c à café de sel
- 2 tasses de beurre vegan 425 g
- 1 tasse d'eau glacée 250 ml
- Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre à la farine à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux afin d'obtenir une texture granuleuse jusqu'à l'obtention de petits morceaux de beurre de la grosseur de petits pois.
- Vous pouvez également utiliser un robot culinaire.
- Ajouter l'eau en mélangeant.
- Il est important de ne pas trop travailler la pâte.
- Former un boule avec les mains et recouvrir de pellicule plastique. Réfrigérer la pâte au minimum 30 minutes.