

Tourtière de Millet

<http://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/tourtiere-de-millet/>

Ingrédients

2 c à table (30ml) d'huile
1 tasse (190g) de millet
1 1/2 tasse (350ml) de bouillon de légume
2 oignons ciselés
4 tasses (240g) de champignons émincés
1 tasse (120g) de céleri haché
2 tasses (350g) de pommes de terre en dés
1 tasse (140g) de carottes hachées
1/4 de tasse (60ml) d'huile
1 c à table (15ml) de pâte de tomate
1 c à café (5ml) d'ail haché
3 c à table (45ml) de sauce soja
1/4 de c à café (2ml) de clou de girofle
1/4 de c à café (2ml) de cannelle
1/3 de tasse (16g) de levure maltée (optionnel)
3/4 de tasse (180ml) de bouillon de légume
1 c à table (15ml) de sirop d'érable
1/2 tasse (125ml) de lait de soja
1/2 tasse (60g) de chapelure
sel et poivre, 1/4 de c. à café de sauce hot peper
2 pâtes à tarte

Étapes à suivre

- 1 - Faire revenir le millet dans 2 c à table (30ml) d'huile 2 minutes. Incorporer 1 1/2 tasse (350ml) de bouillon de légume. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 12 minutes. Réserver.
- 2 - Faire tomber les oignons dans l'huile quelques minutes. Ajouter le reste des légumes et continuer la cuisson à feu mi- vif quelques minutes en brassant occasionnellement.
- 3 - Ajouter la pâte de tomate, l'ail, la sauce soja, le clou de girofle, la cannelle, la levure maltée, le bouillon de légume, le millet cuit et le sirop d'érable. Saler et poivrer au goût. Continuer la cuisson quelques minutes
- 4 - Retirer du feu, ajouter le lait de soja et la chapelure et laisser tiédir.
- 5 - Préchauffer le four à 175°C
- 6 - Etalez votre pâte à tarte dans le moule, tartinez le fond avec de la moutarde à l'ancienne
- 7 - Verser les légumes dans le moule, refermer la pâte, enfourner et cuire 45 minutes.

Commentaires :

Un plat facile à congeler de plusieurs façons :

- congélation avant la cuisson au four et décongélation 1 journée à l'avance au frigo ;
- congélation de la tourte après cuisson : on peut la couper en parts pour un repas rapide (on n'est pas obligé de décongeler la tourtière au complet) si on veut en apporter une pointe au travail et la réchauffer au micro-onde ou bien la manger froide ;
- on peut aussi ne congeler que la farce dans une boîte hermétique.

