

TARTE AU TOFU ET AUX EPINARDS

Ingrédients (4 personnes)

250 g pâte à gâteau
250 g tofu nature
125g fromage râpé (Gruyère)
1 œuf
1 dl lait Drink (partiellement écrémé)
150g épinards frais
 $\frac{1}{2}$ oignon
1 c.c. huile
Sel, poivre, muscade



Préparation

- Faire revenir l'oignon dans l'huile et ajouter les épinards.
- Etuver, assaisonner et laisser refroidir
- Abaisser la pâte, l'étendre sur la plaque et piquer avec une fourchette.
- Dans une terrine, râper le tofu avec la râpe à fromage, y incorporer le fromage et mélanger aux épinards.
- Bien battre le lait et l'œuf, assaisonner avec sel, poivre et muscade, et ajouter à la masse au tofu.
- Bien mélanger le tout.
- Verser sur la plaque à gâteau.
- Cuire au four à 220°C pendant 30 minutes environ.