

Tourtière sans viande aux pois chiches et aux champignons

| Garniture : | | |
|----------------------|----------------------------------|------------------|
| 450 g | Champignons blanc | 1 lb |
| 1 boîte de 540 ml | Pois chiches, rincés et égouttés | 1 boîte de 19 oz |
| 2 unités | Oignons, hachés | 2 unités |
| 1 unité | Blanc de poireau, haché | 1 unité |
| 3 gousses | Ail, haché | 3 gousses |
| 45 ml | Huile d'olive extra-vierge | 3 c. à soupe |
| 60 ml | Vin blanc | ¼ tasse |
| 30 ml | Moutarde de Dijon | 2 c. à soupe |
| 5 ml | Cannelle moulue | 1 c. à thé |
| 5 ml | Muscade moulue | 1 c. à thé |
| 2.5 ml | Clou de girofle moulu | ½ c. à thé |
| Pâte brisée : | | |
| 150 g | Farine de blé entier | 1 tasse |
| 150 g | Farine tout usage non blanchie | 1 tasse |
| 60 ml | Eau froide | ¼ tasse |
| 125 ml | Huile de canola | ½ tasse |
| Pour badigeonner | Lait écrémé (0%) | |

Préparation

Garniture

1. Au robot culinaire, hacher finement les champignons. Réserver.
2. Au robot culinaire, hacher grossièrement les pois chiches. Réserver.
3. Dans une casserole à feu moyen élevé, attendrir les oignons, le poireau et l'ail dans l'huile. Ajouter les champignons et cuire 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le vin, la moutarde et les épices. Laisser mijoter jusqu'à ce que le vin soit complètement évaporé. Ajouter les pois chiches et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Réserver.
4. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Pâte brisée

5. Dans un grand bol, mélanger les farines et le sel.
6. Dans une tasse à mesurer, mélanger l'eau et l'huile. Verser sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la farine soit tout juste humectée. Presser le mélange pour former deux disques d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.
7. Entre deux feuilles de papier parchemin, abaisser un disque de pâte à la fois. Foncer un plat à tarte de 23 cm (9 po) d'une abaisse. Y répartir la garniture. Faire des incisions dans la deuxième abaisse. Recouvrir la garniture. Bien sceller en écrasant le rebord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts. Badigeonner de lait.
8. Cuire au four 55 minutes.

Donne 5 portions en plat principal.

Note : Se congèle bien

Adapté de :

Ricardo Media Inc.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/1075-tourtiere-sans-viande-aux-pois-chiches-et-aux-champignons>