



## 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.**