



Tourtière de tante Johanne

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 3 TOURTIÈRES de 20 cm

(8po)

PRÉPARATION : 45 MINUTES

CUISSON TRADITIONNELLE : 60 MINUTES

CUISSON HYPOTOXIQUE : 3 HEURES

INGRÉDIENTS

- 6 abaisses de 20 cm (8 po), non cuites
- 1,360 kg (3 lb) de viande hachée maigre, au goût (porc, veau, boeuf)
- 280 g (2 tasses) de pommes de terre, crues, pelées et râpées
- 360 g (1 1/2 tasse) d'eau
- 1 oignon jaune, haché finement
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 1 oeuf battu, pour la dorure de la croûte

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, mélanger ensemble tous les ingrédients.
2. Porter à ébullition, en remuant constamment à l'aide d'une cuiller de bois.
3. Laisser mijoter à découvert pendant 45 minutes, en remuant fréquemment. S'il reste trop de liquide, retirez-en un peu (mais pas trop pour ne pas assécher la viande qui absorbera le surplus de liquide au refroidissement).
4. Laisser complètement refroidir la préparation au réfrigérateur avant de la mettre dans les abaisses de tarte.
5. Cuisson traditionnelle : préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Cuisson hypotoxique : préchauffer le four à 110 °C (230 °F).
6. Tapisser le fond des assiettes à tarte d'une abaisse. Répartir uniformément le mélange de tourtière dans les 3 abaisses.
7. Déposer une autre abaisse par-dessus chacune, en ayant pris soin de badigeonner les contours d'un oeuf battu pour bien sceller.
8. Pratiquer des incisions sur le dessus pour permettre à la vapeur de s'échapper et badigeonner, au goût, d'un oeuf battu pour une belle dorure.
9. Cuire au four sur la grille du bas selon le temps indiqué plus haut pour le mode de cuisson choisi ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.



Vous pouvez doubler, tripler, voir même quadrupler cette recette pour vous faire des provisions pour toute l'année. Pour la viande utilisée, Tante Johanne mélange souvent le veau et le porc mais vous pouvez choisir un mélange de porc, de veau et de boeuf ou n'utiliser qu'une viande, au choix.

CONSEIL PRATIQUE

Pour la congélation des tourtières, je ne les fais pas cuire avant; je les congèle une fois que j'ai badigeonné d'oeuf la croûte du dessus. Par la suite, au moment de la cuisson, je les mets au four sans les décongeler car la croûte non-cuite deviendrait alors détrempée. Le temps de cuisson est simplement un peu plus long, mais le résultat est une tourtière tout simplement délicieuse, comme si elle venait d'être préparée.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion de 1/6 de tourtière 350 Calories

Lipides: 22 g	34 %
Saturés 10 g	
Trans 0,1 g	51 %
Polyinsaturés: 2,5 g	
Oméga-6: 0,5 g	
Oméga-3: 0,2 g	
Monosaturés: 8 g	
Cholestérol: 60 mg	
Sodium: 330 mg	14 %
Glucides: 21 g	7 %
Fibres: 1 g	4 %
Sucres: 1 g	
Protéines: 16 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	6 %
Calcium	2 %
Fer	10 %
Niacine	40 %
Thiamine	50 %

