

TARTES AUX LÉGUMES

Ingrédients de base

- Pâte Brisée à l'huile d'olive :
 - Farine bis ou complète : 300g
 - Huile d'olive 1 tasse ou 8 càs ou 150ml environ
 - Sel : 1 pincée
 - Eau : 1 tasse environ
- « Appareil » : pour tartes type quiche =
 - 3oeufs
 - 1 verres de lait (lait de vache ou végétal)
- Légumes de votre choix coupés fins ou près cuits
- Sur le dessus : fromage râpé, graines de sésame, chapelure...
- Facultatif : fromage, morceaux de saumon, thon, jambon en dés, lardons,...

Idées

- Associations sympa :
épinard/saumon ; épinards/chèvre/noix ; poireaux/saumon ; brocolis/saumon ; carotte/cumin ;
tomate/moutarde/herbe de Provence ; courgette/basilic ; potimaron/ail
- Autres astuces :
Tarte « t'y met tout » : les restes de légumes... + appareil (oeuf+lait)... et hop, au four !
Avec peu de choses : faire revenir les légumes étalez sur la pâte... tout simplement... pas toujours besoin d'appareil !
même avec le frigo vide, vous avez bien quelques oignons qui traînent... les tartes à l'oignons sont un régal !

TARTE AUX ÉPINARDS OU À L'ORTIE

Ingrédients :

- Pâte brisée à l'huile d'olive :
 - Farine bis ou complète : 300g
 - Huile d'olive 1 tasse ou 8 càs
 - Sel : 1 pincée
 - Eau : 1 tasse
- 2 bonnes poignées d'épinards ou de Jeune feuille d'orties fraîches
- Œufs : 3
- 40cl de crème
ou : lait de vache ou végétale ou encore de crème fraîche ou crème soja, riz, avoine... au choix
- ail : 1 gousse
- Facultatif : Chèvres, champignons (girolle, cèpes) ou saumon.



Préparation :

1. Préparer la pâte brisée

Verser l'huile et la même quantité d'eau dans un saladier. Avec un fouet manuel ou une fourchette, battre le tout jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné. Incorporer petit à petit la farine, sans oublier la pincée de sel. Pétrir rapidement le tout, en rajoutant éventuellement un peu d'eau ou de farine, et former une boule de pâte

Ensuite on l'étale sur une table surtout bien saupoudrée de farine, avec un rouleau à pâtisserie enfariné lui aussi.

2. Laver et équeuter épinards ou les orties fraîches
3. Hacher l'ail
4. Dans un saladier mélangez : œufs+crème+sel+poivre+noix de muscade puis ajoutez les épinards ou orties hachés grossièrement
5. Étalez la pâte dans un plat à tarte
6. versez le mélange, ajoutez sur le dessus fromage râpé ou graines de sésame
7. Cuire 30min à 180°C

TARTE À L'OIGNON

(façon pissaladière)

Ingrédients :

- Pâte Brisée à l'huile d'olive :
 - Farine bis ou complète : 300g
 - Huile d'olive 1 tasse ou 8 càs
 - Sel : 1 pincée
 - Eau : 1 tasse
- 1,5 kg d'oignons
- 1 petit verre d'huile d'olive
- herbes de Provence, sel, poivre
- Facultatif : pour tarte façon pissaladière = anchois, olives noires



Préparation :

1. Préparer la pâte Brisée (cf + haut)
2. Épluchez et émincez les oignons ;
3. faites-les revenir à la poelle dans huile d'olive ;
4. Abaissez la pâte, foncez le moule à tarte ;
5. Étalez les oignons translucides ;
6. garnissez éventuellement d'anchois, olives, câpres ;
7. Cuire au four, 30min à 180°C.

TARTE AU POTIMARRON OU BUTTERNUT

Ingrédients :

- Pâte Brisée (cf plus haut)
- 1 potimarron ou une courge butternut (env. 500 g)
- 25 cl crème liquide (ou crème soja)
- 1 œuf
- ail
- Cannelle, noix de muscade, éventuellement clous de girofle en poudre, sel, poivre
- Facultatif : 100 g de noix moulues



Préparation :

1. Couper le potimarron en morceaux sans le peler.
2. Cuire la courge et ail à vapeurs ou étouffé
3. Mixer la courge et mélanger avec œuf, crème, épices
4. Abaissez et foncez la pâte
5. Répartir le mélange sur la pâte à tarte,
6. Enfourner 180°C, 30min environ

GÂTEAU DE CAROTTE



Ingrédients :

- 300 g de carottes râpées
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 100g d'amande en poudre
- 4 œufs
- 60 g de cerneaux de noix concassés et/ou raisins secs
- 1 sachet de levure chimique
- cannelle, sel

Glaçage (facultatif) :

- 1 blanc d'œuf
- 200g de sucre glace
- Jus d'un demi citron

Préparation :

1. Râpez les carottes; faites tremper les raisins
2. séparez les blanc des jaunes d'œuf 1 blanc
3. Mélangez sucre + jaune d'œuf jusqu'à que le mélange blanchisse
4. ajoutez farine + levure ; raisins + 2c à s d'eau; amandes +cannelle
5. Monter les blancs en neige ferme
6. Mélangez 1/3 des blancs à la préparation
7. Ajoutez les carottes
8. Incorporez le reste de blancs
9. Versez dans un moule à cake, enfournez, surveillez la cuisson au couteau