

Tarte soleil au pesto de fanes de légumes

A savourer de temps à autre

Ingrédients pour 1 tarte

- 2 pâtes feuilletés maison ou préemballées. Attention à lire les étiquettes. Une pâtes feuilletée contient du beurre, de la farine, de l'eau et du sel.
- Un saladier moyen de divers fanes de légumes
- 4 feuilles de basilic fraîche
- 50g de parmesan ou de la poudre d'amande
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Du lait

Préparation 20 minutes / Cuisson 30 – 40 minutes

Préparer le pesto

- Laver et essorer les fanes. Vous pouvez utiliser l'essoreuse à salade.
- Éplucher et couper en deux la gousse d'ail
- Ôter le germe au centre et couper là en morceaux
- Mettre les fanes de légumes, le basilic, l'ail et l'huile d'olive dans le mixeur
- Mixer très finement
- Ajouter le parmesan ou la poudre d'amande
- Mettre le four à chauffer à 180°C

Monter la tarte

- Dérouler la première pâte sur la plaque de cuisson
- Si vous utilisez une pâte faite maison, mettre une feuille de papier sulfurisée sur la plaque de cuisson
- Étaler la pâte en cercle et la mettre sur la plaque de cuisson
- Étaler le pesto sur la pâte en commençant à un centimètre du bord pour pouvoir ensuite fermer la tarte
- Badigeonner de lait le tour de la tarte
- Mettre le second cercle de pâte sur le premier et sceller la tarte en appuyant légèrement sur les bords
- Mettre au centre de la tarte un verre d'environ 6cm de diamètre
- Découper 14 – 16 bandes (rayons) en partant du verre
- Enrouler délicatement chaque bande sur elle-même
- Badigeonner l'ensemble de lait pour la dorure
- Mettre au four 25 – 40 minutes

Accompagnement

- Vous pouvez accompagner cette tarte de bâtonnets de crudité avec une sauce au yaourt 0%MG et d'une salade fruits.
- S'il vous reste du pesto conserver le dans un pot hermétique en tassant bien pour que les fanes soient recouvertes d'une fine couche d'huile.