

Tarte tatin de légumes

A savourer pour un dîner quotidien

Ingrédients pour 1 personne

Pour la pâte brisée

- 60g de farine de blé T110, ou de votre choix épeautre, seigle, blé T80...
- 15 cl huile (1 cuillère à soupe + ½) végétal au choix
- 2,5cl eau (25ml)

Pour la garniture

- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 1 oignon
- Thym, Romarin, Sarriette, Estragon...
- 10 noisettes
- Ciboulette

Préparation 20 minutes / Repos 15 – 30 minutes / Cuisson 30 – 40 minutes

Préparer la pâte brisée

- Verser la farine dans le saladier
- Ajouter l'huile et les épices si vous le souhaitez
- Mélanger avec vos mains, pour obtenir une consistance sableuse
- Ajouter l'eau au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une boule homogène
- Si vous avez mis trop d'eau, n'hésitez pas remettre un peu de farine
- Mettre la pâte 15 à 30 min au frigidaire, elle sera plus facile à travailler

Préparer la garniture

- Laver et couper les légumes en lamelles d'environ 0,5cm d'épaisseur
- Mettre une poêle à chauffer avec une cuillère à soupe d'huile
- Mettre les épices sauf la ciboulette, cuire 30 secondes en remuant sans arrêt
- Ajouter les légumes et remuer
- Laisser cuire 15 minutes à feu doux
- Mettre une feuille de papier sulfurisée dans le moule
- Parsemer de ciboulettes
- Couper les noisettes en deux ou quatre selon leurs grosseurs
- Une fois les légumes cuits ajouter les noisettes
- Répartir et tasser les légumes dans le fond du moule. Le but est d'avoir une surface à peu près plate
- Étaler la pâte brisée sur un plan de travail fariné
- Mettre la pâte sur les légumes
- Rentrer les bords de la pâte à l'intérieur du plat
- Piquer la pâte avec une fourchette
- Mettre au four et laisser cuire 30 minutes
- LA tarte est cuite lorsque la pâte est dorée
- À la fin de la cuisson, retourner la tarte sur un plat de service
- Déguster chaud

Accompagnement

- Vous pouvez ajouter du fromage ou des dès de viande pour obtenir un plat complet.

Diétodélices