

# Tarte aux légumes du soleil

plaisir à savourer chaque semaine

Cette tarte peut se préparer avec une pâte brisée à l'huile végétale ou au beurre ou avec une pâte feuilletée maison ou toute prête. Dans ce cas lisez bien l'étiquette une pâte feuilletée contient du beurre, de la farine, de l'eau et du sel...

## Ingrédients pour 1 tartelette

Pour la pâte brisée à l'huile végétale

- 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)
- Option : 1 cuillère à café rase d'épices au choix : thym, estragon, ail de ours...

Pour la garniture

- 1 courgettes
- 1 tomate
- 1 aubergine
- 30g de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- une dizaine de graine de courge
- Du persil frais au séché

## Préparation 15 minutes / Repos 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
- Faire chauffer votre four à chauffer à 180°C
- Mettre une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail
- Étaler la pâte dessus pour obtenir un cercle d'environ 0,5cm d'épaisseur
- Piquer la pâte avec une fourchette
- Faire glisser la feuille de papier sur la grille du four (il n'y a pas besoin de moule)
- Lorsque votre four est chaud mettre la pâte à cuire sans garniture 10 minutes

Préparer la garniture

- Dans un bol mélanger la crème et la moitié du fromage
- Couper en fines lamelles tous les légumes
- Hacher le persil s'il est frais
- Lorsque la pâte est précuite la sortir du four et la laisser refroidir 5 minutes
- Étaler sur la pâte le mélange chèvre crème fraîche
- Disposer les lamelles de légumes en cercle en alternant un cercle de légumes à chaque fois :
- Commencer par un cercle d'aubergine, puis de courgette puis de tomate jusqu'à que la pâte soit recouverte
- Émietter le reste du chèvre et le répartir sur les légumes
- Ajouter les graines de courge et le persil
- Mettre la tarte à cuire 30 à 40 minutes en surveillant

## Accompagnement

- Vous pouvez ajouter des dés de jambon ou du thon pour obtenir une tarte complète et l'accompagner d'une salade verte. Si il vous reste des légumes vous pouvez les faire poêler pour accompagner la tarte ou mélanger à du riz le lendemain.

