



TARTE AUX LÉGUMES CRUS



Temps :



Nombre de couvert :

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 220g de farine de blé ancien T80
- 1 œuf
- 100g de yaourt de brebis
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, romarin et graines en option.

Pour la tarte :

- 250g de ricotta
- Une poignée de basilic
- Le zeste + le jus d'1/2 citron
- 1 cas de miel
- 2 cas d'huile d'olive
- 150g de tomates cerises
- 1/2 courgette
- 1/4 concombre
- 1 burrata
- Du basilic pour la décoration

Préparation :

Pour la pâte :

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger la farine, l'œuf, le yaourt, le filet d'huile d'olive et les épices/graines de votre choix. Privilégiez les petites graines comme les graines de lin ou de sésame, par exemple, plutôt que les graines de courge, qui pourraient fragiliser votre pâte. Vous pouvez également utiliser un robot.
- Étaler la pâte, puis la transférer dans un moule à tarte préalablement huilé (huile de coco). Piquer avec une fourchette pour permettre une belle cuisson.
- Faire cuire environ 15 min.

Pour la tarte :

- Dans un bol, mélanger la ricotta, le basilic cisclé, le zeste et le jus de citron, le miel et l'huile d'olive.
- Recouvrir le fond de tarte de cette préparation.
- Éplucher la courgette et en faire de longues rondelles à l'aide d'un économie. Faire de même pour le concombre. Découper les tomates cerises dans la longueur.
- Dresser les légumes sur la tarte en suivant vos envies.
- Déguster frais !

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici