



TARTE PETITS POIS, FROMAGE FRAIS ET MOZZARELLA



Temps :



Nombre de couvert :

Ingédients :

Pour la pâte :

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

Pour la garniture :

400 g de petits pois (frais de
préférence, ou surgelés - évitez la
consève)
1 petit pot de fromage frais type
Madame Loïk ail et fines herbes
1 cuillère à café de moutarde
Sel, poivre
1 mozzarella
Feuilles de menthe
Ciboulette ciselée
Amandes concassées

Préparation :

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélangez la farine, l'œuf, le yaourt, l'huile d'olive, le sel, le romarin et les graines de votre choix. Vous pouvez utiliser un robot.
- Étalez la pâte dans un moule à tarte huilé (huile de coco conseillée). Piquez-la à la fourchette. Astuce : prédécoupez les parts avant cuisson pour faciliter la découpe.
- Faites cuire la pâte environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et cuite à cœur.
- Pendant ce temps, faites cuire les petits pois : 7 minutes dans de l'eau bouillante pour les frais (goûtez pour ajuster la cuisson selon votre texture préférée), ou suivez les instructions pour les surgelés. Laissez-les refroidir.
- Sortez la pâte du four. Dans un bol, mélangez le fromage frais, la moutarde, le sel et le poivre. Étalez ce mélange sur la pâte.
- Répartissez les petits pois sur la tarte, ajoutez la mozzarella tranchée, parsemez d'amandes concassées, puis décorez avec la menthe et la ciboulette.

Cette tarte printanière met en lumière les saveurs fraîches et délicates de la saison. Elle sera parfaite accompagnée d'un bol de salade verte, de l'huile de lin et des graines de courges. Bon appétit !

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici