



TARTE AUX CAROTTES, FROMAGE FRAIS, NOIX ET BASILIC



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 garniture :

- 4 carottes
- 1 oignon rouge
- Fromage frais type Madame Loïc
- 1 cuillère à café de moutarde
- Quelques cerneaux de noix
- Quelques feuilles de basilic frais
- Huile de coco, sel, poivre, épices au choix (curcuma, paprika...)

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.

Pendant ce temps, préparez la garniture.

- À l'aide d'un économe, réaliser des tagliatelles de carottes.
- Les faire revenir à feu doux dans une poêle avec un peu d'huile de coco pendant une vingtaine de minutes.

-Une fois la pâte cuite, sortez-la du four et laissez-la refroidir.

-Dans un bol, mélangez le fromage frais avec la moutarde, du sel, du poivre et les épices de votre choix (curcuma, paprika...).

-Étalez cette préparation sur le fond de tarte refroidi, puis disposez joliment les tagliatelles de carottes et des rondelles d'oignons rouges.

-Pour la touche finale, concassez quelques noix, ciselez le basilic frais et parsemez-les sur la tarte.

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici