

TARTE A L'OIGNON ROUGE

Préparation avec le plus doux des oignons et le plus riche d'antioxydants. Ce légume chargé de minéraux et aux multiples vertus thérapeutiques, est un bon diurétique pour détoxifier l'organisme.

Garniture

1-2 oignons rouges
2-3 càs huile d'olive
3 oeufs
50 ml lait d'amande (ou autre lait végétal)
1/2 càc sel fin
épices

Pâte à tarte

100 gr Farine de sarrasin
50 gr farine de riz
3 càs huile d'olive
1 càc graines de lin
1/2 càc sel fin



🕒 20 minutes
🔥 35-40 minutes
🍴 4-6 portions



1. Rassembler les farines et le sel dans un saladier



2. Ajouter l'huile d'olive et mélanger



3. Ajouter les graines de lin et mélanger



4. Ajouter petit à petit un peu d'eau froide jusqu'à amalgamer le tout



5. Obtenir une boule pas trop molle ni trop sèche, sans trop la travailler



6. Filmer cette boule et placer au frais



7. Pendant ce temps, éplucher l'oignon (1 très gros ou 2-3 plus petits)



8. Tailler finement



9. Verser dans de l'huile d'olive chaude



10. Cuire l'oignon à feu moyen en remuant très souvent pendant 5-10 minutes, jusqu'à caramélisation (réaction de maillard), puis réserver.



11. Reprendre la boule de pâte et la placer sur du papier sulfurisé, l'écraser à la main sous du film plastique et l'étaler au rouleau avec le film, pour éviter que la pâte ne colle et faciliter l'opération



12. Dès que la surface obtenue est suffisante, placer le tout sur le moule et lui donner forme



13. Puis retirer le film par dessus



14. piquer à la fourchette



15. Précuire cette pâte à blanc, durant 5-10 minutes à 180°C, pour éviter le dé-trempage avec l'appareil à flan de la garniture



16. Préparation de l'appareil à flan : casser 3 œufs et les battre



17. Ajouter le sel, le poivre, la noix muscade



18. Ajouter un peu de lait d'amande et bien mélanger le tout



19. Garnir la pâte précuite avec l'oignon précuit



20. Verser par dessus l'appareil à flan



21. Enfourner à 190°C



22. Laisser cuire 35-40 minutes



23. Cette tarte rustique très douce, accompagnera des légumes et/ou une salade de crudités