TARTE AU FENOUIL

La saveur du fenouil est associée à l'oignon sur une couche de sauce tomate, avec une pâte feuilletée sans gluten. Des herbes fraîches et parfumées au multiples vertus sont ajoutées en fin de cuisson

2 bulbes fenouil
1 oignon
3 càs huile d'olive
Sel - poivre
1 rouleau pâte feuilletée (ou brisée)
1 bol Sauce tomate
1 tasse herbes fraîches

20 minutes
30 minutes
1 tarte

1. Rincer les bulbes de fenouil et couper les tiges pour ne garder que le bulbe et les feuilles vertes et fines, qui seront ajoutées avec les herbes à la fin. Peler l'oignon

2. Trancher les bulbes en fines rondelles

3. De même trancher l'oignon en rondelles

4. Mélanger fenouil et oignon pour les faire revenir à l'huile d'olive

5. Ajouter sel et poivre

6. Cuire à feu moyen pendant 10 minutes environ

7. Pendant ce temps dérouler une pâte à tarte feuilletée (sans gluten) et piquer à la fourchette pour la cuire à blanc pendant 5-6 minutes à 200°C

8. Une fois la pâte précuite, étaler une couche de sauce tomate 'maison' ou en pot, mais plutôt épaisse en texture et en couche assez fine pour ne pas détremper la pâte

9. Étaler sur la sauce la poêlée de fenouil/oignon

10. Enfourner pendant 20 minutes, jusqu'à ce que l'on voit les bords de la pâte dorés

11. Pendant ce temps préparer quelques herbes fraîches (ici : sauge, ciboulette, origan) avec les feuilles de fenouil réservées

12. Les rincer à l'eau courante

13. Mixer les herbes

14. On obtient au moins 2 cuillères à soupe d'herbes mixées

15. Sortir la tarte du four une fois dorée

16. Répartir les herbes fraîches et laisser un peu refroidir avant de servir

17. Découper des parts et servir chaud, tiède ou froid

18. Déguster cette tarte au fenouil très parfumée