

TARTE AUX CÉBETTES ET CAROTTES

La pâte au sarrasin est garnie de graines de lin entières ; la garniture est à base de cébettes entières et fanes de carottes, le tout recouvert de jeunes carottes. Plat complet riche en bêta-carotène et en fibres



GARNITURE

4 grosses cébettes
1 botte jeunes carottes
3 oeufs
1 brique crème liquide végétale
Sel - poivre
épices, aromates

PÂTE

180 gr Farine de sarrasin
40 gr graines de lin
1 oeuf
30 gr huile d'olive
sel
1/2 verre eau

 30 minutes
 40 minutes
 6 portions



1. Pour la préparation de la pâte, verser la farine de sarrasin dans un saladier



2. Ajouter les graines de lin



3. Ajouter le sel



4. Ajouter un œuf avec l'huile d'olive



5. Verser de l'eau petit à petit jusqu'à lier la pâte qui ne doit pas être trop humide (sinon elle serait trop collante pour la travailler)



6. Former une boule, filmer, réserver au frais en attendant de préparer la garniture de la tarte



7. Parer les cébettes et les laver



8. Les émincer sur toute la longueur



9. Prélever les fanes des jeunes carottes



10. Enlever et jeter la tige pour ne garder que les feuilles tendres des fanes, les rincer et les émincer



11. Verser les cébettes et fanes de carottes émincées dans un wok



12. Faire réduire avec un peu d'huile à feu vif pendant 5 à 10 minutes



13. Ajouter sel, poivre et laisser refroidir



14. Éplucher les carottes et les réserver crues car elles cuiront sur la tarte



15. Reprendre la pâte et commencer par l'aplatir sur du papier cuisson un peu fariné



16. Étaler la pâte protégée de film pour ne pas qu'elle colle au rouleau à pâtisserie



17. Déposer la pâte dans un moule avec son papier cuisson, retirer le film au dessus et égaliser les bords, puis piquer à la fourchette. Enfourner 10 minutes à blanc à 180°C



18. Pendant que la pâte précuit pour éviter tout détrempage, battre les œufs de la garniture



19. Ajouter la brique de crème végétale (ici crème d'amandes)



20. Ajouter sel, poivre et aromates (ail des ours et ortie piquante)



21. Bien battre le tout pour mélanger cet appareil à flan



22. Plonger dans le liquide la verdure de cébettes et fanes refroidie



23. Verser le tout sur la pâte précuite



24. Couper les carottes en 2 dans le sens de la longueur, puis les arranger de façon harmonieuse sur la tarte, éventuellement ajouter un peu d'aromate (ail des ours)



25. Enfourner pendant 30 minutes à 180-190°C, puis sortir une fois dorée sur les bords



26. Déguster chaud ou froid