TARTE AUX COURGETTES

TARTE AUX COURGETTES est un plat complet et consistant, un duo de courgettes entières et mixées. Ce légume très digeste, doux et agréable à consommer, apporte minéraux et antioxydants.

Garniture

6 courgette (s)
2 oeufs
1 càc Cumin
1 càc Noix de muscade
3 càc curcuma
Sel - poivre

Pâte à tarte

250 gr Farine de sarrasin
3 càs graines de lin
3-4 càs huile d'olive
1 oeuf
1/2 càc sel

30 minutes
30 minutes
4-6 portions

1. Faire cuire à la vapeur les 2/3 des courgettes (exemple : 4 courgettes sur 6) après les avoir lavées et coupées en tronçons. La cuisson doit être inférieure ou égale à 10 minutes, car ces courgettes seront mixées

2. Pendant cette cuisson, préparer la pâte à tarte avec la farine (ici j'ai fait un mélange riz/sarrasin)

3. Ajouter à la farine les graines de lin et le sel, puis mélanger de façon homogène

4. Ajouter un oeuf et mélanger

5. Ajouter l'huile d'olive et mélanger

6. Ajouter de l'eau petit à petit pour amalgamer le tout. Maintenir une pâte assez sèche, il faut très peu d'eau, d'où l'intérêt de l'ajouter au fur et à mesure du mélange

7. Le mélange à la cuillère est un peu difficile mais à la main ça collerait

8. Rassembler la pâte en boule dans du film étirable et laisser reposer au réfrigérateur, le temps de ranger et laver les ustensiles

9. Étaler la pâte après repos, sur du papier cuisson et à travers du film afin de rendre l'étalage plus facile, car cette pâte est assez collante

10. Une fois étalée, poser le papier cuisson et sa pâte, à l'intérieur d'un plat (rond ou carré) . Egaliser les bords de la pâte après avoir retiré le film qui était dessus. Piquer la pâte avec une fourchette et cuire à blanc (vide) environ 5-10 minutes à 180°C

11. Pendant ce temps les courgettes ont été cuites, plus ou moins refroidies et égouttées. Les mixer très grossièrement pour en trouver encore des petits morceaux et garder une mixture épaisse

12. Puis, couper les autres courgettes (1/3 encore crues) en rondelles après les avoir bien lavées

13. Dès que la pâte dans le four a précuit (plus ou moins séché), étaler sur la pâte une fine couche de courgettes mixées

14. Ajouter par dessus les courgettes crues qui viennent d'être coupées

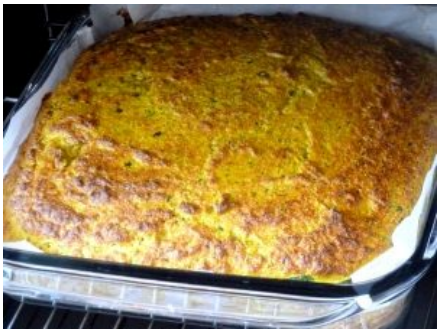
15. Agrémenter le reste des courgettes mixées avec des épices (curcuma, muscade, cumin, poivre, sel)

16. Ajouter 2 jaunes d'œuf à cette pâte et bien mélanger, elle devient jaune en raison d'un bon apport de curcuma

17. Monter les blancs d'oeuf en neige et l'incorporer à cette pâte

18. On obtient une mousse

19. Verser la mousse sur les courgettes



20. Enfourner à 180°C pendant 30 minutes

21. Une fois la tarte cuite, couper des parts qui sont déjà bien épaisses

22. Servir chaud de préférence

23. Cette part peut consommer avec une salade verte par exemple