

TARTE AUX GRAINES BLETTES ET OIGNON ROUGE

Une garniture généreuse de légumes (blettes, oignon) et oeufs. La pâte n'est pas en reste avec une bonne densité nutritionnelle, à base d'oléagineux (graines de lin et de chia) et protéagineux (farine pois-chiches, lentilles). Des protéines de qualité, de bons acides gras, des fibres, un indice glycémique faible pour ne pas prendre de poids.



PÂTE A TARTE AU...

180 gr farines mélangées
20 gr huile d'olive
1 càc rase sel
1 càc épices
2 càs graines de chia
2 càs graines de lin

1 oeuf

40 gr eau

GARNITURE AUX BL...

350 gr blettes
350 gr oignon rouge
3 càs huile d'olive
3 oeufs

200 ml crème de riz

4 càc épices

1/3 càc piment d'Espelette

1 càc rase sel



20 minutes



40 minutes



6 portions

PÂTE A TARTE AUX GRAINES



1. Rassembler les farines



2. Ne pas oublier le sel



3. Ajouter l'huile d'olive



4. Ajouter les épices pour relever le goût de la pâte (ici un mélange 4 épices)



5. Ajouter les graines de chia. Une fois mouillées elles gélifient et ont un effet liant sur la pâte



6. Ajouter les graines de lin, intéressantes pour le transit intestinal



7. Ajouter un œuf pour rendre la pâte plus tendre, mélanger le tout à la main ou au robot. On obtient une texture sablée car encore un peu sèche



8. Ajouter un peu d'eau pour finir de lier et amalgamer le tout, en pétrissant à la main



9. Former une boule que l'on protège d'un film lors du repos (quelques minutes, le temps de préparer la garniture : voir ci-après)



10. Après avoir préparé la garniture c'est le moment d'étaler la pâte en découpant un papier sulfurisé autour du moule avec un dépassement de 2 cm environ sur les bords



11. Étaler la boule protégée de film pour éviter que la pâte ne colle au rouleau, jusqu'aux bordures du papier



12. Ajuster la pâte étalée et son papier cuisson dans un moule à tarte et égaliser les bords. Piquer le tout à la fourchette pour une précuisson de 10 minutes à 200°C. Retirer dès que des cloques apparaissent (la pâte précuite évitera un détrempage avec la garniture)

GARNITURE BLETTES OIGNON



13. Peler et émincer finement un gros oignon rouge ou plusieurs petits



14. Cuire les oignons dans l'huile d'olive à feu moyen environ 5 minutes



15. Dès que l'oignon ramolli commence à colorer, retirer du feu



16. Pendant ce temps, couper les bouts des tiges (à un centimètre) et laver les banches de blettes



17. Émincer les blettes de la tige jusqu'au bout des feuilles, en prélevant des petits bouquets à la fois



18. Plonger les blettes émincées par dessus les oignons, mélanger et cuire encore 5 minutes à feu moyen, le temps que le gros volume réduise significativement



19. Pendant la cuisson ajouter les condiments (sel, piments d'Espelette)



20. Ajouter aussi de l'ortie piquante (ou autre épice)



21. Retirer du feu et laisser refroidir, le temps d'étaler la pâte et la placer dans son moule et la mettre à précuire (voir plus haut)



22. Une fois la pâte en précuisson, ajouter aux légumes la crème de riz et mélanger



23. Puis ajouter les oeufs battus



24. Ajouter les condiments : sel, curry, paprika, poivre et mélanger le tout



25. Verser cette préparation sur le fond de tarte à peine sorti du four



26. Cuire 30 minutes à 200°C



27. Sortir du four, laisser refroidir, retirer le papier cuisson et découper des parts. Déguster cette tarte vraiment gourmande