TARTE OIGNONS TOMATES

TARTE OIGNONS TOMATES est satiétogène par sa richesse en nutriments. La garniture généreuse d'oignons aux multiples vertus (anti-oxydants, anti-infectieux, anti-inflammatoires), accompagnée de tomates rendent cette tarte très savoureuse

Pâte à tarte 1/2 càc sel fin 200 gr Farine de sarrasin 1/2 verre eau 2 càs graines de lin Garniture 2 càs psyllium 3 tomates 2 càs épices 2 oignons 3 oeufs 1 oeuf 40 gr huile d'olive 200 ml crème de riz

1 càc noix muscade moulue

1 càc aromates 1 càc épices 1/2 càc sel fin

30 minutes 40 minutes

4-6 Portions

Pâte à tarte



1. Rassembler les éléments secs 2. Ajouter l'huile d'olive (farine, psyllium, graines de lin, sel)





3. Ajouter un oeuf



4. Ajouter les épices



5. Bien remuer le tout en ajoutant un 6. Faire une boule et laisser reposer humidifier ce qui rendra le tout trop préparer la garniture collant, au mieux rajouter de la farine)



demi-verre d'eau (ne pas trop 15 minutes au frais, le temps de



7. Étaler la pâte sur un papier 8. Poser le papier dans un plat à cuisson, elle est très friable



tarte, et colmater les brèches avec les surplus de pâte tout autour



9. Ajuster les bords et faire cuire à blanc à 180°C pendant 10 minutes pour éviter le détrempage ultérieur avec l'appareil liquide

cuisine-alcaline.com

Garniture



10. Tailler les oignons très finement 11. Les répartir sur la tarte en longueur



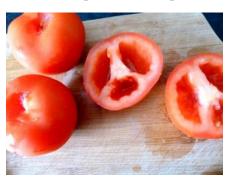


12. Préparer un appareil à flan : œuf, crème de riz pour cuisine, épices, sel



13. Battre les œufs avec la crème de 14. Verser sur les oignons riz et ajouter l'assaisonnement





15. Vider les tomates et les couper en rondelles



16. Répartir le tout sur la tarte



17. Cuire environ 40 minutes



18. Une fois la tarte cuite, partager pour servir



19. Très savoureuse et juteuse



Préparation complète 20. très (protides, lipides, glucides et végétaux)

Page 2 cuisine-alcaline.com