

# 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

200 gr Farine de sarrasin  
2 càs graines de lin  
2 càs psyllium  
2 càs épices  
1 oeuf  
40 gr huile d'olive

1/2 càc sel fin

1/2 verre eau

## Garniture

3 tomates  
2 oignons  
3 oeufs  
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 (farine, psyllium, graines de lin, sel)



2. Ajouter l'huile d'olive



3. Ajouter un oeuf



4. Ajouter les épices



5. Bien remuer le tout en ajoutant un demi-verre d'eau (ne pas trop humidifier ce qui rendra le tout trop collant, au mieux rajouter de la farine)



6. Faire une boule et laisser reposer 15 minutes au frais, le temps de préparer la garniture



7. Étaler la pâte sur un papier cuisson, elle est très friable



8. Poser le papier dans un plat à 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 détrempeage ultérieur avec l'appareil liquide



## Garniture



10. Tailler les oignons très finement en longueur



11. Les répartir sur la tarte



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



13. Battre les œufs avec la crème de riz et ajouter l'assaisonnement



14. Verser sur les oignons



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



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