

TARTE SALÉE COURGE BUTTERNUT

Une recette tellement gourmande que l'on pourrait dire 4 portions au lieu de 6, belle récompense pour un peu de temps passé à préparer. Une tarte garnie d'antioxydants, de fibres, peu de matière grasse et seulement 2 œufs pour le tout.

GARNITURE

1 courge butternut
4 càs graines de tournesol
2 càs huile d'olive
1/2 càc sel
épices, aromates

CRÈME DE GARNITURE

300 gr courge
150 ml lait d'amande
1 càs fécule

Sel - poivre
Noix de muscade
1 oeuf

PÂTE A TARTE

100 gr Farine de sarrasin
100 gr farine de maïs
1 càs psyllium
1 càs spiruline
sel

3 càs huile d'olive
1 oeuf
1 petit verre eau



🕒 40 minutes
🔥 40 minutes
🍴 6 portions

GARNITURE



1. Après avoir coupé la courge en tronçons dans la largeur et enlevé la peau au couteau tout autour, la réserver au frais. Préparer une pâte à tarte (voir ci-dessous) que l'on laissera reposer, puis préparer une crème à garniture (voir ci-dessous)



2. Une fois pâte à tarte et crème réalisées, revenir sur la courge et trancher le tronçon creux en lamelles d'un demi à un centimètre d'épaisseur



3. Verser la crème refroidie sur la pâte à tarte



4. Puis garnir avec les tranches de courge par dessus la crème. Utiliser les restes de pâte à tarte garnis de graines, pour faire des triangles de pâtes (biscuits aux graines) que l'on intercale entre les tranches de courge



5. Mettre à cuire pour une durée totale de 40 minutes à 200°C



6. 10 minutes avant la fin de cuisson, préparer une petite marinade : huile d'olive + sel + épices/aromates (paprika, cumin, ail des ours, etc)



7. Sortir la tarte du four et étaler la marinade au pinceau sur les surfaces



8. Après la cuisson, la marinade imprégnée donne du goût et de la



9. Couper en 6 parts ou bien 4 parts

CRÈME DE GARNITURE



10. Prélever un tronçon de courge restant (environ 300 gr de courge) et le tailler en mirepoix (petits dés) ce qui rendra la cuisson plus courte



11. Ajouter le lait d'amande pour la cuisson à feu moyen



12. Assaisonner : sel, poivre, noix de muscade. Cuire pendant 5 minutes



13. Mixer



14. Renverser à nouveau dans la casserole la courge mixée, mettre à chauffer à feu doux et préparer un roux : 1 cuillère à soupe de féculé



15. Ajouter un peu de lait d'amande pour diluer la féculé du roux



16. Verser ce roux dans la courge chauffant et remuer vivement au fouet jusqu'à ce que des bulles remontent et que cette crème ait épaissi (2 minutes environ)



17. Sortir du feu et ajouter un peu de matière grasse (purée de cajou)



18. Ajouter un oeuf puis remuer énergiquement pour une crème homogène



19. Filmer et réserver au frais en attendant de finaliser la pâte à tarte sur laquelle cette crème sera versée

PÂTE A TARTE



20. Rassembler les farines avec le sel



21. Ajouter le psyllium (facultatif)



22. Ajouter la spiruline qui donnera une belle couleur verte à la tarte et aux biscuits secs, qui se marie très bien avec la couleur orange de la butternut



23. Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger à la cuillère



24. Ajouter l'œuf (qui est un bon liant) et mélanger



25. Enfin ajouter petit à petit un peu d'eau tout en mélangeant, et arrêter avant que la pâte devienne trop molle (mélanger à la cuillère, puis à la main). La pâte doit être assez souple mais pas trop molle pour ne pas coller aux doigts, ni trop sèche pour ne pas casser



26. Filmer la boule de pâte obtenue et laisser au frais le temps de préparer la crème (voir ci-dessus)



27. Une fois la crème prête, Préparer du papier cuisson au diamètre du moule + 2-3 cm (bords) et franger ces bords aux ciseaux. Étaler la boule par dessus le papier mais protégée de film, pour ne pas que la pâte colle au rouleau, jusqu'au bout des franges, pour une épaisseur d'1/2 cm environ



28. Placer la pâte avec le papier dans le moule, égaliser les bords au couteau et piquer la pâte à la fourchette (pour la cuisson)



29. Rassembler le reste de pâte, l'aplatir à la main et ajouter quelques



30. Découper en triangles (ou autre forme) qui serviront à garnir la tarte

