

TARTELETTES AUX POIREAUX ET GRAINES

à base d'une fine pâte de farines de pois-chiches et maïs ainsi que des graines de lin. La garniture se compose de poireaux et un mélange lait de coco et œufs, avec de l'ortie piquante qui apporte son taux d'alcalinité pour équilibrer la pâte

GARNITURE

3 petits poireaux

1 càs graines de tournesol

1 càs huile d'olive

Garniture : appa...

2 oeufs

100 ml Lait de coco

1 càs ortie piquante

2 càs graines de chia

assaisonnement (sel, poivre)

Pâte à tarte d...

30 gr Farine de pois chiches

30 gr farine de maïs

1 càs huile d'olive

20 gr graines de lin

1 cas noix de cajou

1 pincée sel

épice

30 gr eau



20 minutes



30 minutes



2 tartelettes



1. Rassembler les farines dans un saladier



2. Ajouter le sel



3. Ajouter les gains de lin



4. Ajouter l'huile d'olive



5. Ajouter un mélange d'épices pour parfumer la pâte



6. Verser de l'eau tout en remuant mais pas trop pour finir de lier la pâte à la main sans qu'elle colle



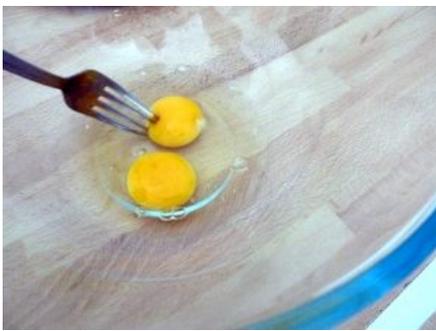
7. Faire une boule et filmer pour la laisser reposer quelques minutes au frais



8. Parer et laver les poireaux avant de les émincer



9. Faire 'suer' les poireaux avec un peu d'huile pour diminuer leur volume et garnir plus facilement les fonds de tarte et cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes



10. Casser les œufs dans un saladier et les battre



11. Ajouter le lait de coco (ou autre lait végétal)



12. Ajouter l'assaisonnement et l'ortie piquante qui va alcaliniser ce plat car les farines à base de légumineuses et céréales sont plutôt acides. Battre le tout avant de garnir la tarte



13. Ajouter quelques graines de chia qui vont gonfler et gélatiniser au contact du liquide



14. Sortir la pâte du réfrigérateur et la diviser pour les tartelettes. Étaler la pâte entre 2 feuilles de film étirable pour ne pas coller au rouleau, puis déposer chacune sur son moule individuel



15. Égaliser les bords et piquer à la fourchette pour précuire au four pendant 5-8 minutes et éviter le détrempage



16. Dès que les fonds de tarte sont précuits, sortir du four et garnir avec les poireaux qui ont aussi précuit



17. Verser par dessus le liquide de liaison (appareil à flan) et remplir la tartelette



18. Ajouter un maximum de poireaux, même pour bomber la surface



19. S'il reste trop de poireaux et liquide de garniture, mélanger l'ensemble et verser le tout dans un ramequin pour cuire une terrine-flan de poireaux tout aussi délicieuse



20. Parsemer la surface de quelques graines de tournesol



21. Enfourner à 190°C pendant 20 minutes



22. Dès que les graines de surface ont un peu doré par endroits sortir du four

23. Déguster ces délicieuses tartelettes riches en protéines et fibres, idéal dans une alimentation végan