

TARTE AUX GRAINES GARNITURE FANES ET CÉLERI

Des graines mixées dans la pâte à la place d'un bloc de beurre ou margarine et une garniture de verdure riche en chlorophylle, pour une nourriture saine. Une tarte santé et gourmande à la fois.

GARNITURE

3 fanes
2 branches céleri
3 oeufs
200 ml lait d'amande
Sel - poivre
2 càs graines de tournesol

PÂTE A TARTE

150 gr Farine de sarrasin
100 gr graines
2 càs huile olive
1 càs épices
sel fin



🕒 25 minutes
🔥 30 minutes
🍴 6 portions

GARNITURE



1. Récupérer les fanes à partir de la recette de [betteraves crues](#)



2. Finir de tailler finement les fanes de la base de la tige jusqu'au bout des feuilles. On obtient une assiette



3. Ajouter un peu de verdure pour plus de volume : ici du céleri



4. Laver et tailler le céleri de façon identique aux fanes



5. Le volume est suffisant pour faire une tarte salée

PÂTE A TARTE



6. Préparer la farine de sarrasin (pour un effet plus rustique et bien sûr sans gluten) avec du sel

7. Ajouter un mélange de graines à mixer : cajou, tournesol, lin, sésame

8. Ajouter des épices : un mélange tout prêt

9. Tous les éléments de la pâte rassemblés, ajouter très prudemment de l'eau (un verre environ) petit à petit, tout en mélangeant cette pâte collante, mais pas trop molle.

10. Faire une boule à laisser reposer dans un film (à l'abri de l'air)

11. Au bout de quelques minutes, étaler la boule posée sur du papier cuisson et passer le rouleau à travers du film étirable pour ne pas que la pâte colle au rouleau

12. Une fois la taille désirée suffisante pour être transférée dans un moule, poser la pâte sur son papier dans le moule et retirer le film

13. Ajuster les bords en utilisant des bouts de pâtes, et bien égaliser au couteau tout autour. piquer le fond à la fourchette

ASSEMBLAGE

14. Répartir la verdure sur le fond de tarte

15. Répartir les fanes et le céleri également

16. Préparer un appareil à flan (pour tartes) en battant les œufs auxquels on ajoute le lait végétal

17. Saler, poivrer

18. Verser cet appareil sur les végétaux en répartissant

19. Parsemer le dessus de quelques graines de tournesol

20. Cuire au four à 190-200° C, pendant 30 minutes

21. Laisser refroidir et servir des parts rustiques au bon goût de