

Tarte c'est encore un peu l'été

Il faisait tellement beau que les légumes d'été étaient encore là, d'où le titre.

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée sans gluten aux céréales complètes
- 1 courgette coupée en rondelles fines
- 1/2 poivron jaune coupé en lamelles assez fines
- 1 tomate cœur de bœuf
- rq : Les meilleurs à mon gout! Mes intestins sont hypersensibles à l'acidité en général, aussi cette variété de tomate apporte une chair tendre et sucrée sans l'acidité de beaucoup d'autres tomates...
- 1/4 d'oignon rouge
- 4 grains d'ail
- 1 poignée de persil plat
- 1 œuf
- 1 brique de 20cl de crème de soja ou de riz
- 1 peu de lait de soja
- Sel, poivre
- curcuma
- coriandre
- Huile d'olive pour la cuisson

Recette :

- Étaler la pâte dans le plat à tarte.
 - Préchauffer le four à 180°.
 - Laver tous les légumes, couper la courgette en rondelles fines, couper le poivron en fines lamelles.
 - Couper tes tomates en fines rondelles.
 - Hacher le persil.
 - Hacher l'oignon en petits dés, presser l'ail.
 - Faire cuire les rondelles de courgette avec un peu d'huile d'olive.
 - Une fois cuites, les répartir sur le fond de pâte à tarte.
 - Faire cuire les lamelles de poivron, les ajouter sur les courgettes.
 - Faire revenir les oignons et l'ail, les ajouter à la tarte.
 - Faire revenir les rondelles de tomates et très légèrement le persil.
 - Ajouter sur la tarte.
- Pour le flan :
- Mettre l'œuf dans un bol, le mélanger et le rendre mousseux, ajouter la brique de crème de soja ou de riz, le sel, le poivre, le curcuma et la poudre de coriandre.
 - Tout mélanger et finir de remplir le bol avec du lait de soja. Bien mélanger.
 - Verser délicatement la préparation sur ta tarte.
 - Si tu consommes du fromage tu peux couvrir avec un fromage râpé de ton choix qui va bien gratiner à la cuisson...
 - Moi, ne mangeant pas de fromage, je termine avec des graines de sésame...
 - Cuisson : 30mn à 180°

Bon appétit

