

TARTE AUX BLETTES



INGRÉDIENTS :

POUR 4 PERSONNES :

Pour la pâte Brisée :

- 250g de farine
- 100ml d'huile végétale neutre
- 100ml d'eau
- 1 pincée de sel

Pour l'appareil :

- 4 blettes (feuilles et tiges)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 25cl de crème soja (ou une autre crème végétale)
- 2 c.à.s. de moutarde de dijon
- Sel et poivre
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 200°C.

Pour la pâte Brisée, mettez la farine dans un saladier avec le sel. Mélangez en ajoutant progressivement l'eau et l'huile jusqu'à former une boule qui ne colle pas. Réservez-la.

Pour l'appareil, commencez par nettoyer vos blettes. Séparez les feuilles de la tige en les coupant. Coupez la tige en morceaux et faites-les cuire à l'eau pendant une vingtaine de minutes ou pendant 10 minutes à la vapeur.

Pendant ce temps, émincez les feuilles de blettes, l'oignon et l'ail. Faites revenir l'oignon et l'ail émincés à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez les feuilles de blettes et poursuivez la cuisson pendant 4/5 minutes de façon à ce qu'elles réduisent et soient bien tendres. Ajoutez vos cotes de blettes cuites, la crème soja, la moutarde, le sel et le poivre. Mélangez, et réservez.

Reprenez votre pâte Brisée, et étalez-la. Placez ensuite un papier sulfurisé au fond de votre moule à tarte, déroulez-y votre pâte et piquez le fond avec une fourchette. Déposez ensuite votre appareil de blettes et de crème soja moutardée sur le tout. Enfournez votre tarte pendant 35 minutes à 200°C.

La pâte doit être bien dorée ! Une fois cuite, accompagnez simplement votre part de tarte d'une petite salade de crudités et dégustez !