



## Tarte flambée au potimaron, feta et oignon rouge Garnie de graines de potiron et accompagnée de roquette



Dés de potimarron Hokkaido \*



Crème liquide



Oignon rouge



Feta \*



Tarte flambée \*



Thym séché



Graines de potimarron



Roquette \*

Total pour 2 personnes :  
30 min.



Facile

Consommer dans les  
3 jours

Originnaire d'Alsace, la tarte flambée - sorte de pizza ultra fine - a su franchir les frontières et on la retrouve désormais partout en Europe. Saviez-vous qu'elle se mariait parfaitement avec des saveurs sucrées-salées ? Bel avantage ! Ce soir, vous allez en servir une variante végétarienne avec une combinaison de ces saveurs. L'élément le plus important est le lit de potimarron que vous allez réaliser vous-même, ce légume donnera le ton à votre plat. L'oignon rouge viendra corser la saveur, les graines de potimarron apporteront du croquant et la feta, ingrédient plus salé, viendra contrebalancer la saveur douce du potimarron.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Poêle, petite casserole, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur plongeant et saladier.

Recette de Tarte flambée au potimarron, feta et oignon rouge : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LE POTIMARRON

Préchauffez le four à 200 degrés. Faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans une petite casserole avec couvercle et faites cuire 5 minutes les **dés de potimarron**. Ajoutez la **crème liquide** et faites cuire 5 à 7 minutes à feu doux. Mélangez régulièrement. Salez et poivrez.



### 2 COUPER LES INGRÉDIENTS

Entre temps, coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles fines. Émiettez la **feta**.



### 3 ÉTALER LE MÉLANGE

Placez le **potimarron** et la **crème** dans un bol profond ou un verre-doseur et réduisez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir une sauce épaisse. Disposez la **tarte flambée** sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et recouvrez-la du mélange **potimarron-crème fraîche**. Garnissez de **thym**.



### 4 ENFOURNER LA TARTE FLAMBÉE

Répartissez l'**oignon rouge** et la **feta** sur la **tarte flambée**. Salez et poivrez. Enfourez la tarte flambée 10 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit bien croquante.



### 5 FAIRE GRILLER LES GRAINES DE POTIMARRON

Entre temps, faites chauffer une poêle à feu moyen-vif sans la graisser et faites-y griller les **graines de potimarron**, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Dans un saladier, mélangez le vinaigre balsamique noir à de l'huile d'olive vierge extra, salez et poivrez. Déposez-y la **roquette**.



### 6 SERVIR

Garnissez la **tarte flambée** des **graines de potimarron**. Servez avec la **roquette**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Dés de potimarron Hokkaido (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Tarte flambée (pc) 1) *	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de potimarron (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* in de koelkast bewaren

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3136 / 750	673 / 161
Lipides (g)	48	10
Dont saturés (g)	24,6	5,3
Glucides (g)	58	12
Dont sucres (g)	13,0	2,8
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	2,1	0,5

## ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 19) Cahuètes 22) Fruits à coque  
23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

