



TARTE FINE À LA COURGE ET AU CHÈVRE

Accompagnée de roquette, garnie de graines de courge



Oignon rouge



Sauge fraîche *



Dés de courge *



Thym séché



Pâte feuilletée *



Chèvre frais *



Roquette *



Mélange graines-raïsans secs

Total : 35 min.

Veggie

Très facile

Consommer dans les 3 jours

Les feuilles ne tombent peut-être pas encore des arbres, mais il est grand temps de proposer une bonne recette d'automne. Cette tarte fine associe le côté sucré de la courge et des raisins secs au salé du chèvre. Une combinaison de saveurs appréciée des petits comme des grands. Faites-nous savoir si la recette vous a plu !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, plaque recouverte de papier sulfurisé et saladier.

Recette de tarte fine à la courge et au chèvre : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'oignon. Ciselez les feuilles de sauge en lanières.



2 MÉLANGER

Dans le bol, mélangez l'oignon, la sauge, les dés de courge, le thym séché et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA TARTE

Étalez la pâte feuilletée sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Repliez-la à 1 cm du bord. Faites de petits trous dans le fond à l'aide d'une fourchette. Disposez le mélange à la courge sur la pâte feuilletée.



4 ENFOURNER

Enfournez la tarte 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, émiettez le chèvre. Après 15 minutes, garnissez la tarte avec le chèvre et ½ cs de miel par personne.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la roquette à l'huile d'olive vierge extra et au vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Garnissez la tarte avec le mélange graines-raisins secs, puis coupez-la en morceaux. Servez-la sur les assiettes accompagnée de la roquette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Sauge fraîche (g) *	2 ½	5	7 ½	10	12 ½	15
Dés de courge (g) *	150	300	450	600	750	900
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Pâte feuilletée (pc) 1) 21) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Chèvre frais (g) 7) *	50	75	100	125	175	200
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Mélange graines-canneberges (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Miel (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3774 / 902	870 / 208
Lipides total (g)	63	15
Dont saturés (g)	28,2	6,5
Glucides (g)	63	14
Dont sucres (g)	17,4	4,0
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	1,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 21) Lait/lactose

22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

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

