




Tarte aux légumes et lard

🕒 45 min + 1 h au frais + 35 min au four  sans gluten

Pour un moule en tôle Ø env. 30 cm

150 g de farine sans gluten
(Schär Mix Pâtisserie)
50 g de flocons d'avoine fins
1 c.s. de téguments de graines
de psyllium moulus
½ c.c. de sel
80 g de beurre, froid
1 dl d'eau

Mélanger dans un grand bol farine, flocons d'avoine, psyllium et sel. Couper le beurre en morceaux, ajouter, travailler à la main jusqu'à obtention d'une masse uniformément grumeleuse. Ajouter l'eau, rassembler rapidement en pâte souple sans pétrir, mettre env. 1 h à couvert au frais.

100 g de crème fraîche aux herbes

Préchauffer le four à 220°C.
Abaisser la pâte en rond (Ø env. 32 cm) sur un peu de farine, fonder le moule. Piquer le fond à la fourchette. Répartir la crème fraîche dessus.

2 pommes de terre à chair ferme
(env. 300 g)
2 courgettes (env. 600 g)
2 c.s. d'huile d'olive
150 g de lard à rôtir en tranches
1 c.c. de fleur de sel
un peu de poivre

Peler les pommes de terre, tailler en lanières avec les courgettes à l'aide du coupe-légumes «Rubans», partager les lanières dans la longueur. Mélanger les lanières de légumes avec l'huile, déposer en spirale avec le lard sur la pâte, de l'extérieur vers le centre, saler, poivrer.

Cuisson: env. 35 min tout en bas du four. Retirer.

1 bouquet de persil plat
½ bouquet de thym
¾ de dl d'huile d'olive (non pressée à froid)
¼ de c.c. de sel

Effeuille le persil et le thym, ciseler, mélanger avec l'huile, saler. Répartir cette huile aux herbes sur la tarte.

Portion (¼): 829 kcal, lip 62 g, glu 50 g, pro 16 g