

Tarte aux légumes de saison

À la carte

Menu de saison

Tarte aux légumes de saison

Ingrédients:

Pour 4 adultes

Pour la pâte à tarte de la Clinique du Nidmeud (à partir de 200 g):
120 g de farine fine
120 g de sésame
30 g d'huile de colza HSSL
¼ c.à s. d'eau
Sel avec modération

Pour la garniture:

100 g de poissons blancs
125 g de champignons
30 g de poissons jaunes
30 g de courgettes
120 g de carottes
70 g de celeri-pomme
60 g de persil frais
1 c.à s. d'huile d'olive raffinée
75 g de fromage râpé
1,5 dl de lait
1 œuf
Sel avec modération. Poivre, muscade et cayenne selon goût

Préparation 90

Préparation 1 h et cuisson 30 minutes

Pâte à tarte (moule de 25 cm)

1. Mélanger eau et sel, ajouter farine, huile de colza HSSL et sésame. Pétrir en travaillant la pâte le moins possible. Former une boule, l'envelopper et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

Garniture

2. Peler et laver tous les légumes. Emincer finement le poisson et les champignons et couper les poissons en dés. Éplucher les courgettes, les carottes et le celeri et hacher finement le persil.

3. Faire revenir les légumes et le persil 2-4 minutes dans 1 c.à s. d'huile d'olive raffinée, puis laisser refroidir.

4. Étaler puis déposer la pâte dans

une plaque, piquer à la fourchette.

5. Prendre la moitié du fromage et saupoudrer la pâte, puis ajouter le mélange de légumes et cuire à 200 °C pendant env. 15 minutes.

6. Fouetter le lait et les œufs et assaisonnés.

7. Sortir la tarte du four le temps de verser le mélange sur les légumes et de saupoudrer avec le fromage restant et enfourner à nouveau pendant 10-15 minutes à 200 °C.

À déguster accompagnée d'une petite salade mêlée agrémentée d'un œuf ou de quelques dés de fromage (env. 30 g).

Recette proposée par Fourchette verte Jura



Recette de Pascal Aubert, cuisinier et chef de service à l'Hôtelierie et restauration à la Clinique Le Nidmeud, label'd Fourchette verte. Plus d'informations sur www.fondation2.ch/jura/fourchette-verte/ / Privilégiez les produits régionaux label'd : www.terroir.jura-region.ch



Le saviez-vous ?

Les différents couleurs des légumes proviennent des substances végétales secondaires qu'ils contiennent. Elles ont un effet protecteur pour l'organisme, notamment face aux cancers et aux pathologies cardio-vasculaires. Pour en bénéficier au maximum, variez les couleurs et commencez avec la peau ce qui peut l'être. Il en va de même pour les fruits.

Astuce de M. Aubert

Cette pâte convient tout autant pour des tartes salées que sucrées, alors ne laissez pas votre imagination. Étant donné qu'il s'agit d'une pâte avec peu de matières grasses, cela peut le rendre un peu plus ferme si on ne fait pas attention à la cuisson. Celle-ci est de viser une épaisseur de pâte d'environ 2 mm et de cuire au four avec le mode «chauffe en haut et en bas», mais pas de chaleur tournante (ventilation) afin de ne pas sécher la pâte.

Tiré de <https://fondation2.ch/article/tarte-aux-legumes-de-saison/>