

# Les Tartes Salées aux Légumes

Les tartes aux légumes sont un bon moyen de consommer des légumes de façon différente et plus attrayante. Idéal pour les récalcitrants, les enfants et les ados...

C'est aussi l'occasion d'utiliser les restes de façon différente : un petit reste sur un fond de tarte recouvert par un mélange lait + œuf, et hop, une tarte salée !

## sur l'idée de la Pizza

### Pâte à pizza :

300g de farine  
1 sachet de levure de boulanger  
1 c.à.s d'huile d'olive  
½ verre d'eau tiède + 1 pincée de sel

### Sauce tomate :

1 boîte de tomates pelées  
2 oignons moyens  
1 bouquet garni + 1 oignon  
Huile d'olive

Délayer le sachet de levure dans l'eau tiède avec l'huile d'olive. Mélanger le sel et la farine. Faire un puit. Rajouter la levure délayée au fur et à mesure et mélanger, avec les mains c'est meilleur ! Une fois la boule de pâte formée, la laisser reposer le temps de faire la sauce tomate.

Faites revenir les oignons avec une c.à.c d'huile d'olive. Couper les tomates en dés. Les ajouter aux oignons. Ajoutez ensuite l'oignon pays, le persil, le thym, les piments végétariens. Salez, poivrez et assaisonnez à votre convenance. Laissez mijoter et réduire.

Étalez la pâte et la mettre dans un plat. Ajoutez la sauce tomate. Garnissez selon votre choix : jambon, viande hachée, merguez, thon, fruits de mer, champignons, olives, lardons, fromage, anchois... Attention : je ne vous dis pas de tout mettre ! Ne pas trop charger en garniture, surtout en fromage, de façon à ce que les légumes restent majoritaires.

Mettez au four therm. 7 (210°C) pendant environ 30 min. Surveillez la cuisson mais n'ouvrez pas le four sinon la pâte retombe.

## sur l'idée de la Tarte aux oignons

Pâte brisée : voir recette de la flamiche

Garniture : 200g d'oignons blancs  
200g d'oignons rouges  
300 mL de lait ½ écrémé  
½ c.à.s de crème fraîche  
3 œufs  
Muscade, sel, poivre  
Fromage râpé (facultatif)

Faites fondre les oignons blancs et pays coupés dans une cocotte. Ajoutez un peu d'eau pour éviter que ça ne colle. Laissez les fondre à feu doux.

Dans un saladier, battre le lait les œufs, sel et poivre.

Étalez la pâte et la mettre dans un plat. Garnissez avec les oignons. Recouvrez avec le mélange lait + œuf. Recouvrez de fromage râpé si vous le souhaitez.

Mettez au four therm. 6 (180°C) pendant environ 30 min. Surveillez la cuisson.

## sur l'idée de la Flamiche

(tarte aux poireaux)

Pâte brisée : 300g de farine  
100g de beurre  
1 pincée de sel  
De l'eau

Garniture : 5 ou 6 poireaux  
3 c.à.s de farine  
250 mL de lait ½ écrémé  
2 œufs  
Muscade râpée, sel, poivre  
Fromage râpé

**Pâte :** Mélangez la farine et le sel. Ajoutez le beurre, soit fondu, soit coupé en petits morceaux. Mélangez à la main ou au mixer. Ajoutez l'eau au fur et à mesure. Il faut que la pâte ne colle plus aux mains. Laissez reposer.

**Garniture :** Faites fondre, à feu doux, les poireaux coupés en rondelles dans une cocotte avec un peu d'eau pour éviter que ça ne colle. Une fois fondus, ajoutez la farine aux poireaux en continuant à mélanger à feu doux. Lorsque la farine est bien mélangée, ajoutez le lait tiède et continuez à remuer. Il faut que les poireaux soient liés par la farine et le lait. Ajoutez les deux œufs tout en continuant à mélanger hors du feu.

Étalez la pâte et la mettre dans un plat. Garnissez avec les poireaux. Recouvrez avec modération de fromage râpé.

Mettez au four therm. 7 (210°C) pendant environ 30 min. Surveillez la cuisson.

**Variante :** vous pouvez ajouter des lardons, dés de jambon, crevettes...



Vanessa Gilbert – Cabinet Diét'éthique

188 rue Victor Hugo - Tours (également à Langeais et domiciles)

06 82 08 80 24

[www.dietethique.org](http://www.dietethique.org)