

Tarte aux Endives & Poireaux



Hello les Gourmands !

C'est devenu une habitude sur le blog, j'alterne les recettes sucrées et salées d'une semaine sur l'autre. Au départ je voulais éviter de vous ennuyer et puis finalement je trouve qu'avec mon style de vie c'est aussi plus pratique ☺☺☺

Du coup j'ai quelques petites questions pour vous :

Aimez-vous aussi les recettes salées du blog ?

J'ai aussi remarqué que la majorité était souvent « végétariennes », souhaiteriez-vous des recettes différentes ? Si oui lesquelles ?

J'attends vos commentaires avec impatience ☺

Sinon en exclusivité voici ma nouvelle recette de pâte à tarte/quiche maison préférée !!

L'ingrédient secret et du Miso, essayer c'est l'adopter faites moi confiance !



Préparation :

□ 6 personnes

□ □□ : 10 + 30 minutes

□ □ : 160° & 180°

Ingrédients :

Pour la pâte au Miso

- * *125g de son avoine ou de farine complète*
- * *125g de farine blanche*
- * *2 càS de Miso*
- * *100g de beurre froid*
- * *1 oeuf*
- * *un peu d'eau froide (si besoin)*

1) Mélangez les farines ensemble puis ajoutez le beurre froid coupé en dès et sablez votre pâte du bout des doigts. Vous pouvez également réaliser ces étapes au robot avec la feuille.

2) Ajoutez le Miso, l'oeuf et mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une boule. Si votre pâte a du mal à s'agglomérer ajoutez un tout petit peu d'eau froide.

3) Stoppez rapidement de mélanger et fraiser votre pâte 3 à 4 fois sur votre plan de travail fariné. Pour cela prenez votre boule de pâte, écrasez-la avec la paume de votre main et reformer une boule à nouveau avant de répéter l'opération.

4) Laissez reposer votre pâte 1h au frigo.

5) Etalez votre pâte, disposez-la idéalement dans un moule à fond amovible et faites-la cuire 10 à 15 minutes à 160°.



Ingrédients :

- * *Pâte pré-cuite*
- * *6 à 8 d'endives*
- * *1 blanc de poireaux*
- * *2 échalotes + 2 gousses d'ail*
 - * *2 œufs*
 - * *120ml de lait*
- * *2 tranches de fromage à raclette (facultatif)*
 - * *semoule fine (facultatif)*
 - * *sel/poivre, Curry Masala*

1) Epluchez et coupez finement, les échalotes et l'ail. Faites les revenir 5 minutes dans un peu d'huile d'olive.

2) Coupez le poireaux et les endives en fines lanières puis ajoutez-les dans la poêle et couvrez. Laissez cuire 20 minutes à feu doux.

3) Otez le couvercle, augmentez le feu et faites revenir, en

ajoutant le curry Masala, sel & poivre, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Laissez tiédir hors du feu.

4) Pendant ce temps mélangez les oeufs et le lait. Saupoudrez votre pâte à tarte pré-cuite de semoule fine, cela permettra d'absorber l'eau restante des endives et poireaux.

5) Disposez votre préparation refroidie sur votre pâte recouverte de semoule, ajoutez le mélange oeuf, lait et terminez en disposant des petits bouts de fromage à raclette un peu partout.

6) Enfournez dans votre four préchauffé à 180° pendant 30 minutes.

