



Tarte aux légumes



Recette libre proposée par alex

Description: cette tarte aux légumes est une création originale de ce mois d'août 2005, combinaison inhabituelle et délicieuse d'arômes et de goûts qui respecte des principes de base d'une alimentation saine et équilibrée.

Saison : printemps & été de préférence, pour des raisons de goût et de coût.

Temps de préparation : environ 50 minutes.

Temps de cuisson : environ 30 minutes.

Temps total avant de passer à table : environ 1 h et 20 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes

- * Pâte feuilletée
- * 1 courgette de bonne taille
- * 1 poireau
- * 2-3 tomates rouges
- * 3 œufs
- * 125 ml de crème fraîche de soja
- * 125 g de yaourt à la grecque ou de fromage blanc allégé
- * 2 cuillerée à soupe de moutarde de Cassis (mais vous pouvez la remplacer par d'autres types de moutarde)
- * 5-6 tranches de mozzarella
- * Sel, poivre et 1/3 de cuillère à café de piment rouge (piment de Cayenne ou piment rouge du Pays Basque)



Les principaux ingrédients

Quelques commentaires avant de vous lancer

Recette relativement rapide à exécuter, cette tarte peut être servie accompagnée d'une salade de laitue ou d'une salade mélangée.

Prenez bien soin de ne pas trop cuire vos poireaux et vos courgettes en les faisant revenir parce qu'il est très agréable d'avoir des légumes un peu croquants dans cette tarte. Donc, veillez à les faire revenir sur un feu très doux.

Il est possible d'économiser un peu de temps en faisant dégorger les courgettes seulement un quart d'heure au lieu d'une demi-heure.

Le plan d'action

Les instructions pour la réalisation de la tarte aux légumes se trouvent dans la liste ci-dessous, qui est complétée par un diagramme vous proposant une organisation du travail conçue pour minimiser la durée totale des travaux de cuisine sans pour autant altérer le goût du plat. Libre à vous toutefois de faire comme vous voulez.

Durée	10 min	20 min	30 min	40 min	50 min	60 min	70 min	80 min	90 min
0 Préparation des légumes et de la mozzarella									
0-001 Laver les légumes	0:10								
0-002 Couper la courgette en tranches de 0,3 cm d'épaisseur	0:05								
0-003 Faire dégorger la courgette dans de l'eau très salée	0:30								
0-004 Couper le poireau en fines rondelles de 0,1 cm d'épaisseur	0:05								
0-005 Couper les tomates en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur	0:05								
0-006 Garder les tomates pour l'assemblage de la tarte	0:00								
0-007 Faire revenir le poireau émincé seul dans une poêle	0:10								
0-008 Couper 6 tranches de mozzarella (épaisseur de 0,5 cm max)	0:05								
0-009 Garder la mozzarella pour l'assemblage de la tarte	0:00								
0-010 Ajouter la courgette et faire cuire à feu doux - poêle couverte	0:15								
0-011 Rincer les tranches de courgette	0:01								
1 Préparation du mélange	0:08								
1-001 Battre les oeufs comme pour faire une omelette	0:02								
1-002 Ajouter la moutarde de cassis et mélanger le tout	0:02								
1-003 Ajouter le yaourt à la Grecque et la crème fraîche de soja et mélanger	0:02								
1-004 Saler, poivrer et ajouter le piment rouge	0:01								
1-005 Battre le mélange énergiquement	0:01								
1-006 Garder le mélange pour l'assemblage de la tarte	0:00								
2 Préparation de la pâte	0:12								
2-001 Préchauffer le four à 180°C	0:10								
2-002 Etaler la pâte dans un moule à tartes	0:02								
2-003 Faire cuire légèrement la pâte dans le four	0:01								
2-004 Garder la pâte pour l'assemblage de la tarte	0:00								
3 Assemblage et cuisson de la tarte	0:40								
3-001 Etaler une fine couche de mélange dans le fond du plat	0:01								
3-002 Poser les tranches de tomate	0:01								
3-003 Poser les tranches de mozzarella	0:01								
3-004 Ajouter les tranches de courgettes et le poireau	0:01								
3-005 Recouvrir le tout du reste du mélange	0:01								
3-006 Mettre au four à 180°C	0:30								

Et en photos ça donne quoi ce plan d'action ?



Fines tranches de courgette



Courgettes et poireaux dans la poêle



L'assemblage de la tarte aux légumes



Le poireau émincé



Préparation du mélange



La tarte dans le four