

Tarte marine à la carotte

Pâte

- 100 g de farine complète (je n'avais que du blé, mais pour une version sans gluten, vous pouvez utiliser de la farine de riz complète)
- 50 g de flocons de pois chiches
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de sel
- eau

Tarte

- Moutarde
- 1 boîte de thon
- 3 cuillères à soupe d'algues du pêcheur
- 6 carottes
- 15 cl de crème de soja
- sel, poivre

--> Éplucher les carottes, les couper en rondelles et faire cuire à l'eau 20mn.

Pendant ce temps, préparer la pâte, laisser reposer.

Égoutter les carottes et mixer avec la crème de soja, du sel et du poivre.

Étaler la pâte et la mettre dans le moule, badigeonner de moutarde, y mettre le thon en miettes puis parsemer du mélange d'algues. Recouvrir le tout de purée de carotte et cuire 30mn à 180°C.



Bon appétit !!

