



TARTE A LA CAROTTE ET A LA GRAINE DE MOUTARDE



Pour 4 personnes:

Facile

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

Pour la pâte:

200 g de farine-

2 càs de moutarde à l'ancienne

3 càs d'huile d'olive-

2 càc d'eau

Sel

Pour la garniture:

500g de carottes-

4 càs bombées de fromage blanc

1 càs de crème fraîche

2 oeufs-

3 càs de moutarde à l'ancienne

1 càs d'huile d'olive

1 càc de sucre

Sel et poivre

Préparer la pâte en mélangeant tous les ingrédients le plus rapidement possible, à la main ou au robot. Faire une boule et la réserver au froid le temps de préparer la garniture.

Préchauffer le four à 240°.

Laver et éplucher les carottes. Les couper en bâtonnets réguliers d'environ 3cm de long et à peu près de la taille d'un crayon. Les blanchir 3 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les carottes à feu vif pour qu'elles se colorent un peu. Saupoudrer avec le sucre et les faire revenir encore 1 mn ou 2. Réserver sur un papier absorbant.

Dans un saladier, battre le fromage blanc, la crème, la moutarde à l'ancienne et les œufs. Saler et poivrer. Réserver.

Étaler la pâte et garnir votre moule beurré si nécessaire. Verser l'appareil et disposer les bâtonnets de carottes en 2 épaisseurs le plus régulièrement possible.

Enfourner pour une trentaine de minutes. L'appareil va un peu gonfler, il retombera deux minutes après la sortie du four mais n'aura pas l'air plat.