



TARTE SANTE POUR DEJEUNER EXPRESS LA MANIERE DE LAURENCE SALOMON



La pâte :

100g de farine de blé T80, 30g de petits flocons d'avoine, 1cs de graines de nigelle, 1cc de sel, 3 cs d'huile d'olive, environ 5cs d'eau.

La garniture :

1fromage de chèvre style « Chavroux » ou mieux une faisselle fraîche, un chou pak-choï, quelques graines de tournesol et de courges, un peu de wasabi, 1cs de purée d'umébosis - facultatif- sel, poivre, 3 œufs, 15cl de lait d'avoine.

Mélanger les ingrédients de la pâte, sabler avec l'huile d'olive et ajouter l'eau petit à petit pour avoir une consistance souple. Faire une boule, filmer, laisser reposer à T° ambiante $\frac{1}{2}$ heure.

Chauffer le four à 180°. Foncer le moule choisi avec la pâte. Assaisonner le fromage avec un peu de wasabi, du sel et du poivre, éventuellement un peu de purée d'umébosis. L'étaler au fond du moule. Recouvrir du chou finement ciselé. Battre ensemble les œufs et le lait d'avoine. Verser sur la tarte et enfourner 30mn.

Déguster avec un bonne salade de légumes crus agrémentée de quelques graines de tournesol et courge torréfiées maison.