

TARTE TOPINAMBOUR, CAROTTE, COURGE & SESAME

Pour 4 personnes et un moule de



Pâte (sur la base de)

125 g de farine T80

125 g de farine 5 céréales & 3 graines

125 g de beurre demi-sel froid

5 cl d'eau

Garniture

1 petite courge musquée ou butternut

2 à 3 topinambours moyens

1 belle carotte

2 œufs

5 cl de crème liquide ou végétale

5 cl de lait de vache ou végétal

1 petite poignée de sésame complet

sel

poivre

Préparer la pâte au robot ou à la main : mélanger rapidement les farines et le beurre froid coupé en morceaux jusqu'à obtenir un sable grossier puis ajouter l'eau et rassembler la pâte en 1 boule (ne pas trop la travailler pour la garder souple pour l'étaler et croustillante après cuisson).

Étaler la pâte puis en foncer un moule à tarte (de 23 cm de diamètre) beurré. Mettre au frais pour 30 min au moins.

Préchauffer le four à 180°C.

Faire cuire le fond de tarte (recouvert de papier sulfurisé et de billes de cuisson) à blanc pendant 10 min puis sans papier ni billes pendant 5 min.

Eplucher et laver les légumes. Les râper au robot (grosse râpe) puis les faire revenir dans une grande sauteuse avec un peu d'huile d'olive pendant une dizaine de min en remuant souvent. Saupoudrer de curcuma, saler, poivrer.

Battre les œufs avec la crème et le lait. Saler et poivrer légèrement.

Répartir les légumes sur le fond de tarte précuit, verser le mélange à base d'œufs sur les légumes.

Parsemer de sésame et remettre au four pour 30 à 40 min.