



TARTE AUX LEGUMES CURRY ET GRAINES DE LIN

Ingrédients pour 6 parts :

Pour la pâte : 200 grs de farine, 100 grs de beurre froid, 5 cl d'eau

1 cuil. à café de curry, 1 cuil. à café de graines de lin, une pincée de sel

Pour la garniture : 2 oignons, des petits pois, de jeunes carottes assez petites, un petit bulbe de fenouil, des asperges vertes (environ 100 grs de chacun des légumes)

Un peu d'huile d'olive, sel et poivre

Pour la pâte : Couper le beurre froid en petit morceaux, les mélanger à la farine assez grossièrement et rapidement sans chercher à incorporer complètement le beurre, ajouter le curry et les graines de lin ainsi que le sel. Verser l'eau d'un coup et former une boule. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.

Hacher les oignons et les faire fondre doucement dans un peu d'huile d'olive. Peler le reste des légumes, découper les carottes en lamelles, les asperges également en 2 ou 3 lamelles, le fenouil doit être coupé assez fin pour cuire facilement. Faire fondre les légumes dans l'huile d'olive en commençant par les carottes et le fenouil pendant environ 10 mn, pour finir par ajouter les asperges et laisser cuire encore 5 mn. Ebouillanter les petits pois pendant une dizaine de minutes, égoutter et réserver.

Préchauffer le four à 190°.

Etaler la pâte dans votre moule, piquer le fond et disposer dessus les oignons fondus. Glisser au four pour 10 mn. Au bout de ce temps, disposer le reste des légumes, arrosez d'huile d'olive et remettre au four une quinzaine de minutes. Se sert chaud, tiède ou froid (mais à température ambiante).

Blog : maptitcuisine.canalblog.com