

TARTE COURGETTES/TOMATES

(À servir froide, parfaite pour un pique-nique)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

Portions : 4 personnes

Type de plat : printanier/estival

Auteur : Pinette (*alias Chris216*)



INGREDIENTS

- 1 pâte Brisée "bioblud" sans gluten & sans lactose.
- 2 courgettes.
- 3 tomates.
- 2 oignons.
- 10 cl de lait d'amande (ou de riz ou de lait de coco).
- 1 blanc d'œuf pour la liaison (facultatif, peut être remplacé par du jus de pois chiche cuits) .
- sel, poivre, curcuma ou toutes épices que vous appréciez, le tout avec un peu d'huile d'olive, un tout petit peu.

RECETTE

1. Préparer les légumes séparément en les coupant en dés : oignons, courgettes (partiellement épluchées), ainsi que les tomates.
2. Dans un wok ou une sauteuse (sans matière grasse ou un peu d'huile d'olive) faire revenir les oignons (environ 3 mn).
3. Ajouter les courgettes (environ 5 mn) puis les tomates.
4. Saupoudrer de sel, de poivre, de curcuma (pourquoi pas du curry ?).
5. Laisser revenir à feu doux, sans couvrir, jusqu'à évaporation du jus.
6. A la fin, ajouter le lait, mélanger, ajouter le blanc d'œuf ou le jus de pois chiches.
7. Bien mélanger.
8. Sur la pâte (inutile de la piquer) verser les légumes.
9. Enfourner 35 mn à 200°C.
10. Servir frais.

REMARQUES

Tarte salée classique pour intolérants ou allergiques au gluten et au lactose.