

La recette. Tarte aux carottes et graines de courge

La carotte est un légume qui appartient à la famille des apiacées, comme le céleri et la coriandre. Elle est particulièrement riche en vitamines (A, B, K, C, E), en anti-oxydants (les fameux bêta-carotènes) et en fibres. Grâce à son goût sucré et à sa saveur douce, c'est un légume qui se prête à de nombreuses préparations culinaires, et ce crue ou cuite. Les graines de courges quant à elles sont riches en minéraux, en anti-oxydants et protéines. Combinées dans cette recette de tarte, ces deux végétaux sauront apporter le plein de vitamines nécessaires à cette période de l'année.

Ingrédients

Pour la pâte

- 200 g de farine
- 50 ml d'huile
- $\frac{1}{4}$ verre d'eau
- 1 pincée de sel
- $\frac{1}{2}$ c. à café de cumin
- herbes de Provence

Pour la garniture

- 5 ou 6 carottes
- 3 œufs
- 20 cl crème fraîche
- 15 g de féculé de maïs
- $\frac{1}{2}$ c. à café de cumin moulu
- $\frac{1}{2}$ c. à café rase de coriandre moulu

- $\frac{1}{2}$ c. à café de gingembre moulu
- $\frac{1}{4}$ c. à café de curcuma
- 2 poignées de graines de courge
- parmesan râpé
- sel

La pâte

Dans un cul-de-poule, malaxer ensemble la farine, les épices, le sel et l'huile, en ajoutant l'eau peu à peu jusqu'à obtenir la bonne consistance.

Façonner une boule, filmer et mettre au frais 30 minutes environ.

La garniture

Peler les carottes puis détaillez-les en très fines rondelles, de préférence avec une mandoline.

Les cuire à la vapeur 15 minutes, en les laissant croquantes. Préchauffer le four à 200°C.

Dans un bol, fouetter légèrement les œufs.

Ajouter la crème, la fécule de maïs et fouetter.

Ajouter les épices, un peu de sel et mélanger.

L'assemblage

Sortir la pâte, l'étaler avec un rouleau.

Tapisser un moule à tarte de la pâte.

Utiliser éventuellement du papier cuisson sous la pâte.

Piquer légèrement à la fourchette.

Verser les carottes sur la pâte, recouvrir avec le mélange aux œufs puis parsemer de parmesan et de graines de courge.

Enfourner pour 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

Pssst...nous avons besoin de vous !



The image shows a banner for Eco-Bretons. At the top, there are five circular icons with sunburst patterns: 'Plumes citoyennes', 'Agenda', 'Carte des initiatives', 'Initiatives locales', and 'Information gratuite'. Below these is the 'Eco-Bretons' logo in green and white, with the tagline 'Le web média des transitions écologiques en Bretagne'. The website URL 'http://www.eco-bretons.info/' is displayed in white on a dark background. Below the banner is a white box with a green border containing a quote icon and text.

Vos contributions directes nous sont essentielles pour nous permettre de poursuivre nos missions d'information citoyenne en tant que média associatif de proximité et assurer notre liberté éditoriale.

**FAITES UN DON - ADHEREZ
DEVENEZ PLUME CITOYENNE**

Nous sommes un webmédia associatif, basé à Morlaix qui met en avant les actrices et les acteurs des transitions écologiques nécessitant évidemment des transitions sociales, culturelles et solidaires dans nos territoires de Bretagne. Outre, notre site d'information, alimenté par notre journaliste-salariée et par des plumes citoyennes bénévoles, nous menons ponctuellement des actions de sensibilisation aux transitions et de formation aux médias citoyens avec des interventions auprès d'associations et d'établissements scolaires.

Pour tout cela, nous avons le soutien de collectivités territoriales et de l'Etat. Percevoir de l'argent public pour nos activités d'intérêt général fait sens pour nous.

Pour autant, votre participation citoyenne nous est essentielle. Si vous appréciez nos articles, vous pouvez contribuer au fonctionnement de l'association et au maintien de l'accès gratuit au site en cliquant ici pour faire un don : <https://www.helloasso.com/associations/eco-bretons/formulaires/2/widget>