

Tarte aux fenouils de printemps et marjolaine sans gluten

INGRÉDIENTS

Pâte à tarte sans gluten:

250g farine riz demi-complet
1 œuf
85ml huile de colza
85ml eau
1/2 cuillère à café de sel

Appareil:

2 fenouils avec fanes
3 petites courgettes
3 petits poireaux
1 cuillère à soupe de marjolaine ciselée
(ou origan)
3 œufs
20cl crème liquide
2 poignées d'emmental rapé
Sel, poivre



RECETTE

Préparer la pâte en mélangeant la farine, le sel et l'œuf. Puis ajouter l'huile puis l'eau. La pâte ne doit pas coller aux doigts. Huiler le moule à tarte et fonder la pâte. Pré-cuire 10 minutes au four 180°C.

Utiliser un robot pour couper finement les bulbes de fenouil et les poireaux et cuire à la vapeur 12 minutes. Préparer les courgettes en julienne et ajouter à mi-cuisson pour cuire 6 minutes à la vapeur. Récupérer les parties fines des fanes de fenouil et ciseler. Ajouter les dans le panier vapeur à la fin de la cuisson (feu éteint et couvercle positionner pour cuire grâce la chaleur restante). Pendant ce temps, battre les œufs, la crème, la marjolaine ciselée, le sel et le poivre.

Sur le fond de tarte, répartir l'emmental, puis les légumes et recouvrir de la préparation. Mettre au four 40 minutes à 180°C.

BONNE DÉGUSTATION
Aude, votre maraîchère bio

**Retrouvez-nous sur le marché de Chartres le mercredi matin de 8h à 13h (boulevard Chasles)
et le samedi matin de 8h à 13h (place Billard).**

Vente à la ferme le vendredi de 16h30 à 18h30 au 4 rue Pasteur 28630 Sours.

Toute les infos sur notre site www.auxpetitslegumes.com ou sur Facebook @auxpetitslegumes