



Recette de tarte fine

Ingrédients pour une tarte fine pour 4 à 6 personnes :

- 6 feuilles de brick
- 2 courgettes de taille moyenne
- 2 à 3 yaourts naturels soja suivant l'aspect crémeux désiré
- 2 cs de moutarde à l'ancienne
- 2 cs de purée de graines de sésame = tahini (très riche en calcium, en protéines, en bonnes graisses,...)
- Huile d'olive
- Sel, poivre, thym
- Huile d'olive



Recette de tarte fine

Lavez et ôtez les extrémités des courgettes. Taillez-les en rondelles de 0,5 cm. Déposez-les dans une poêle avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Laissez cuire à couvert pendant 10 minutes en les faisant sauter régulièrement. Préparez le fond de tarte : huilez un moule à tarte de 24 cm de diamètre, déposez une feuille de brick puis huilez légèrement, déposez une nouvelle feuille et recommencez jusqu'à épuisement. Enfournez 10 minutes à 180°C. Préparez la crème : fouettez le yaourt avec la moutarde et la purée de sésame, le sel, le poivre, le thym. Etalez la crème sur le fond de tarte puis ajoutez les rondelles de courgette, parsemez de sel et enfournez à nouveau pour 15 minutes.



Recette de tarte fine

Vous pouvez varier les plaisirs : champignons, tomates, carottes en lamelles,... en fonction des saisons.