

## Tarte légumes

Choisir ses légumes ,éplucher ,rincer ,cuire al denté en cocotte ou poêle ,saler puis réserver les légumes

Pendant ce temps torréfier des graines de sésame , réserver.

Pour la pâte :250gr farine+100gr beurre+1oeuf+sel+poudre de feuille laurier ou poudre cumin vous avez le choix des plantes aromatiques ,des graines et même des épices...+un petit verre d'eau.

Mélanger les ingrédients , travailler la pâte pour l'assouplir ,vous pouvez la laisser reposer au frais 1h mais je préfère l'étaler après pétrissage entre deux feuille de papier cuisson.

Mettre la pâte dans un moule avec des pois chiche dessus , enfourner à four chaud pendant 5à7 mn pour précuire légèrement la pâte.

Pendant ce temps mélanger légumes+5 œufs+150gr de fromage rapé de votre choix +20cl de crème fraîche+ noix de muscade + sel+ une plante aromatiques ou une épice ou des graines fenouil...

Sur la pâte précuite mettre graines de sésame torréfier + le mélange de légumes.

Enfourner 45mn,vérifier la cuisson...

Servir accompagné d'une salade.

Faite vous confiance et oser les saveurs.

Belle recette

Flochon