Tarte de légumes

Ingrédients

1 pâte feuilletée

2 carottes

1 courgette

2 échalotes

2 tomates

1 c à s d'huile d'olive

1 c à s (20 g) d'algues en paillettes ou 5 g d'algues fraîches (wakamé / dulse)

1 pomme de terre ou 1 panais

10 cl de lait

1 œuf

Sel, poivre pour l'assaisonnement

Préparation

Etaler la pâte dans le moule et faire cuire le fond de tarte « à blanc » (10 mn à 150°)

Eplucher tout les légumes. Couper carottes, courgette, échalotes et tomates en petits morceaux puis les faire revenir dans un peu d'huile. Laisser réduire.

Saupoudrer la moitié des algues sur le fond de tarte mi-cuit puis verser la poêlée de légumes dessus.

Couper la pomme de terre et/ou le panais en tranches fines. Broyer au mixer.

Mélanger le lait, l'œuf et les algues restantes.

Ajouter le « hachis » de pommes de terre. Assaisonner.

Verser sur les légumes.

Cuisson:

30 mn à 180 ° (th 6) jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.



Recette proposée par Olivier P
D'après « La cuisine aux algues » /Ed Ouest-France / p 36
Troc-recettes du 17 /10/ 2022 à Pleubian

