



Tartes, tourtes, quiches
Tarte au millet



1h05 **15 min** **40 min** **10 min** **325**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le fond
de pâte**

60 g **Millet**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 c. à soupe **Huile d'olive**
80 g **Emmental**
1 **Thym**
1 **Poivre**
1 **Sel**

**Ingrédients pour la
garniture**

2 **Carotte(s)**
50 g **Patate(s) douce(s)**
0.5 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

**Ingrédients pour les
champignons**

3 **Champignon(s) de
Paris**

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Faire cuire le millet dans une casserole d'eau bouillante.
- 2 Egoutter à l'aide d'une passoire et laisser refroidir.
- 3 Dans un saladier, verser le millet refroidi et ajouter l'oeuf et l'huile d'olive. Mélanger à l'aide d'une spatule.
- 4 A l'aide d'une râpe, râper le fromage et l'incorporer au mélange.
- 5 Parsemer de thym. Saler et poivrer. Mélanger une dernière fois.
- 6 Chemiser un moule à l'aide de papier cuisson.
- 7 Verser la pâte dans le moule. Etaler et égaliser la pâte à l'aide du dos d'une cuillère à soupe.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 A l'aide d'un économe, peler les carottes et la patate douce.
- 2 Râper les légumes à l'aide d'une râpe.
- 3 Peler l'oignon. L'émincer finement à l'aide d'un couteau de chef.

- 4 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y ajouter les légumes. Saler et poivrer.
- 5 Verser un fond d'eau. Baisser le feu et couvrir. Laisser cuire doucement pendant 10 minutes.
- 6 Verser la garniture sur la pâte.
- 7 Enfourner la tarte au millet dans un four préchauffé à 180°C (Th.6) et laisser cuire pendant 20 minutes.

Étape 3

Préparation des champignons

- 1 Nettoyer les champignons à l'aide d'une brosse.
- 2 A l'aide d'un couteau de chef, couper le pied terreux puis émincer les champignons en lamelles.
- 3 A l'aide d'un couteau d'office, peler la gousse d'ail puis l'émincer finement.
- 4 Faire chauffer un trait d'huile d'olive dans une sauteuse.
- 5 Faire revenir les lamelles de champignons avec l'ail sur feu vif. Remuer à l'aide d'une spatule. Saler et poivrer puis réserver.

Étape 4

Dressage

- 1 A l'aide d'un économe, réaliser des copeaux de fromage.
- 2 Les disposer sur la tarte.
- 3 Parsemer les lamelles de champignons.
- 4 Effeuille le cerfeuil et le répartir sur la tarte. Verser l'huile d'olive.
- 5 Servir de suite.

1 **Gousse(s) d'ail**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

4 branche(s) **Cerfeuil**
20 g **Tomme de brebis**
2 trait **Huile d'olive**