



Tartes, tourtes, quiches

Tartelettes aux légumes



35 min	20 min	15 min	0	433
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation de la garniture aux légumes

- 1 Laver et peler les carottes et les râper.
- 2 Laver la courgette, retirer les extrémités et la râper.
- 3 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 4 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire blondir les oignons pendant 5 minutes.
- 5 Ajouter les courgettes et les carottes râpées, mélanger et cuire 5 minutes à feu moyen : les légumes doivent rester croquants.
- 6 Saler et poivrer. Laisser refroidir.

1 Pâte(s) feuilletée(s)

1 Courgette

2 Carotte(s)

1 Oignon(s)

1 unité(s) entière(s)

Oeuf(s) entier(s)

2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**

1 Sel

1 Poivre noir

1 c. à café **Quatre-épices**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 2

Préparation de la migaine (mélange oeuf et crème)

- 1 Fouetter l'œuf dans un bol.
- 2 Ajouter la crème épaisse, mélanger vivement.
- 3 Ajouter le quatre-épices, saler et poivrer.

Étape 3

Préparation et cuisson des tartelettes

Dérouler la pâte feuilletée, couper quatre cercles dans

- 1 la pâte à l'aide d'un verre ou d'un bol, puis garnir des moules à tartelettes.
- 2 Répartir les légumes sur le fond de tartelette.
- 3 Recouvrir de la préparation aux œufs.
- 4 Enfourner pendant 15 minutes environ à four préchauffé à 180°C (Th.6).

Étape 4

Dressage

- 1 Servir la tarte tiède ou froide.