

PISTES POUR DES TARTES SALÉES

MENU

Dès que vous serez passé maître en pâte brisée maison, le reste n'est plus que détail, poésie et art du quotidien. Pour vos premiers essais, je propose ci-après quelques associations qui marchent, doublées de leurs versions sans gluten/laitage ou sans farineux. À vous les créations. Commençons par une *Tarte aux trois fromages* (p. 74) la plus proche de nos classiques fromagers, qui, pourtant revisitée, est un peu lourde à digérer. Je la remplace la plupart du temps par une *Tarte aux carottes râpées, Fromage Frais et Cumin* (p. 83). Trop souvent, nous adoptons pour les tartes aux légumes le réflexe « béchamel ». Quelle idée de rajouter de la farine sur un fond de tarte déjà riche en farine... Vous avez peut-être fait vos premières armes avec ma version sans béchamel : la *Tarte aux Poireaux*^{*1}.

La recette de *Tourte aux Pleurotes et Épinards* (p. 80) est une autre illustration en légèreté, dont je soumetts sept variantes (p. 81-2). Dans le registre sans œufs, essayez une *Tarte au Chèvre et Ciboulette* (p. 76) ou une *Tarte Fine à la Fête et Légumes d'été* (p. 78). Goûtez la recette de *Pissaladière Sans Gluten* (p. 86). Terminons par des variantes de tartes modernes pour les personnes vraiment pressées : les *Compelles aux Épinards et au Chèvre Frais en Filo* (p. 88) et les *Samosas de Petits Légumes en filés* (p. 91).



Certaines recettes sont spécialement détaillées pour les débutants. C'est le cas de la recette de *Tarte au Chèvre et Ciboulette* de la page 76.

*1 Un fond de tarte est couvert de légumes cuits à la vapeur *al dente* puis nappé de ricotta au gingembre et à l'ail. La tarte est cuite au four vingt minutes. Recette détaillée dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.

TARTE AUX TROIS FROMAGES



Cette tarte à base de pâte brisée, d'un mélange de trois fromages, d'aufs, de raisins secs et de cerneaux de noix concassés, sera servie avec une salade de crudités — de Chou blanc en hiver, par exemple.

- ◆ 1 boule de pâte brisée (p. 61 ou achetée)
- ◆ ½ verre de bouillon
- ◆ 1 œuf
- ◆ sel marin, poivre et muscade
- ◆ 100 g de comté
- ◆ 50 g roquefort
- ◆ 80 g mimolette
- ◆ 60 g de raisins secs ou frais
- ◆ 12 cerneaux de noix concassés
- ◆ ½ côte de céleri-branché

① Aplatissez la pâte brisée au rouleau (« abaissez-la », voir page 63). Foncez le moule (même page).

② Mélangez au fouet l'œuf et le bouillon. Salez, poivrez, muscadez. Incorporez à ce mélange les fromages râpés ou coupés en fines lamelles.

Ajoutez les raisins, gonflés au préalable quelques heures dans de l'eau tiède ou quelques minutes à la vapeur douce, les cerneaux de noix concassés et le céleri-branché émincé très finement. Versez sur la pâte.

③ Enfournez 30 minutes à four chaud préchauffé à 180°C.



Cette tarte est déjà riche par les fromages, il est inutile d'ajouter de la crème fraîche, comme le prévoit la recette traditionnelle (125 cl). Non pour des raisons de calories en trop qui gâcheraient les maillots, l'éte sur les plages, mais bien parce que ce plat, déjà trop riche, en deviendrait indigeste. Nous l'accompagnerons d'aillieurs d'une salade de crudités en contre-feu. Ces dernières améliorent l'assimilation des