



TARTE AUX FANES

lactose-free !

PRÉPARATION

Pâtes

- Préchauffer le four à 220°C.
- Dans un bol, mélanger la farine et la margarine jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Séparer le jaune du blanc d'oeuf et mélanger le jaune à la pâte.
- Si la pâte reste friable, ajouter le blanc et compléter avec 2 cuillères à soupe d'eau glacée pour commencer.
- Étaler la pâte sur du papier sulfurisé préalablement huilé, mettre dans un moule à tarte ou sur un tapis de cuisson et réserver au réfrigérateur.

Crème

- Mettre 2 cuillères à soupe d'huile à chauffer dans une poêle. Puis ajouter les oignons nouveaux et les fanes et bien faire cuire.
- Ajouter la tomate, le sel et le poivre.
- Mettre ce mélange dans un bol hors feu et ajouter le reste des ingrédients.
- Mélanger et verser sur la pâte
- mettre au four pendant 15 minutes à 220°C.



ASTUCE 1 : si la pâte est trop collante, on ajoutera de la farine jusqu'à ce qu'elle ait un bel aspect élastique.



ASTUCE 2 : accompagner la tarte d'une délicieuse salade

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 15 min

INGRÉDIENTS

2 personnes

PÂTE/BASE :

- 150g de farine T55
- 80 à 100g de margarine
- 1 oeuf
- eau glacée (facultatif)

CREME :

- 1/2 bottes de fanes bien lavées et ciselées
- 1 tomate en dés (facultative)
- 1 petite botte d'oignon nouveau coupé en petits morceaux
- 20 cl crème de riz ou d'avoine
- 1 oeuf
- sel, poivre
- huile de colza