

PLAT

Tarte aubergine poivron



Durée total réalisation : 35 mn

- Temps préparation : 20 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 15 + 45 mn

Ingrédients (pour 6) :

Pour la pâte:

- 200 g de farine d'épeautre
- 100 g de farine de riz
- 150 g de beurre

Légumes:

- 1 aubergine
- 1 petit poivron rouge
- 1 petite boîte de maïs
- 1 oignon blanc

Crème:

- 3 œufs
- 20 cL de crème de soja
- sel, poivre
- cumin, gingembre, coriandre, muscade

Préparation de la recette :

Étape 1

Couper l'aubergine en petit dés ainsi que le poivron.

Étape 2

Faire cuire à la vapeur 10 à 15 mn.

Étape 3

Pendant ce temps, préparer la pâte en mélangeant les ingrédients.

Étape 4

Abaissier la pâte et fonder un moule à tarte.

Étape 5

Y placer le maïs et l'oignon finement émincé.

Étape 6

Une fois les légumes cuits, les répartir à leur tour sur la pâte.

Étape 7

Préparer la crème: fouetter les œufs; y ajouter la crème de soja et les épices (1/2 cuillère à café de chaque). Saler et poivrer. Mélanger.

Étape 8

Verser la crème sur les légumes.

Étape 9

Cuire environ 45 mn à 180 °C.