



Quiche aux bettes

entier (ou de bouillon de légumes ou de bouillon de volaille maison ou de lait végétal), 100g de gruyère râpé.

Couvrez le fond de tarte de 500 g de bettes cuites (feuilles et côtes) avec un oignon. Couvrez d'une *Sauce Blanche* (la Béchamel ci-avant, au bouillon et sans le gruyère). Émiettez 100g de chèvre sur le tout.

Tarte aux brocolis et saumon

Couvrez le fond de tarte de 300g de têtes de brocolis précuites à la vapeur cinq minutes et de 300g de saumon frais précuit à la poêle et taillé en lanière. Couvrez de 120g de fromage frais bien égoutté ou d'un mélange de 60g de ricotta, moins acide à la cuisson, et de 60g de crème fraîche.

Tarte au chèvre et champignons

Couvrez le fond de tarte d'un mélange précuit à la poêle de 2 courgettes, d'une gousse d'ail et de 250g de champignons. Nappez d'un appareil de 60g de chèvre fouetté avec un peu de ciboulet et 2 œufs.

Tarte aux légumes et mozzarella

Couvrez le fond de tarte d'une jardinière de saison précuite (émincée de poireaux, carottes, navets, échalotes); couvrez de tranches de mozzarella de bufflonne.

Tarte aux chicons/endives et saumon frais

Couvrez le fond de tarte du mélange suivant: deux gros chicons émincés (et précuits *al dente*) et 300g de saumon frais taillé en gros dés (non précuit). Nappez de 10cl de crème (la moitié d'une briquette) fouettée avec 3 oeufs et 3 cuill.s. de parmesan fraîchement râpé. Disposez quelques tranches de mozzarella de bufflonne.

Tarte aux crevettes, chicons et ricotta

Couvrez le fond de tarte de trois chicons/endives émincés précuits (ou des restes). Nappez de la ricotta de brebis, moulinée avec du bouillon. Parsemez de 100g de crevettes grises. Saupoudrez d'une cuill. s. de chapelure.

TARTE AUX CAROTTES RÂPÉES, FROMAGE FRAIS ET CUMIN



Des carottes crues et râpées sont mélangées à un appareil à tarte dorénavant classique en cuisine nature (du fromage frais battu avec des œufs entiers, du cumin et un peu de parmesan râpé). Le tout est cuit sur un fond de tarte maison ou commandé chez votre gentil pâtissier. Servez avec une petite salade croquante du jardin. C'est une surprise, rapide et fraîche...

◆1 boule de pâte fausse-feuilletée (p. 66) ou achetée
◆400 g de fromage frais bio (ou mieux : ricotta, plus difficile à trouver en bio)
◆2 œufs
◆30 g de parmesan
◆une gousse d'ail
◆une cuill. s. de cumin en poudre
◆400 g de carottes
◆facultatif : cuill.s. de crème fraîche

❶ Pendant que le four préchauffe, battez le fromage frais bien égoutté avec (la crème,) les œufs, le cumin, la gousse d'ail pressée ou ciselée et le parmesan fraîchement râpé. Poivrez, salez, muscadez. Mélangez-y les carottes crues brossées et râpées à la grille moyenne.

❷ Foncez le cercle de la pâte. Couvrez-la avec le mélange qui précède.

❸ Faites cuire pendant trente minutes dans un four préchauffé à 180 °C – parfois plus, si votre four est trop doux.

Version sans laitage. Remplacez le fromage et la crème par de la crème de coco, rajoutez un œuf entier.

Cuire en deux temps



Cette tarte aux carottes peut être préparée en deux temps : la pâte peut avoir été précuite, ou la boule de pâte surgelée par vos bons soins. Si vous avez râpé les carottes le matin pour des questions d'organisation, laissez-les reposer au froid dans l'appareil de ricotta afin qu'elles ne s'oxydent pas trop vite. L'ail et le cumin peuvent être introduits en plus petites doses pour y habituer le palais des enfants réticents. Le parfum en vaut la chandelle.