

## Recette de tartes aux fruits ou aux légumes

Voici deux bases de tarte sucrée et salée faciles à varier. On peut faire une pâte à tarte facile et rapide, fine et croustillante comme ci-dessous ou une pâte à tarte feuilletée ou brisée industrielle.

### Ingrédients de la pâte à tarte facile pour un moule de 28 cm de diamètre :

- 165 g de farine,
- 100 g d'eau,
- 50 g de beurre,
- 2 g ( $\frac{2}{3}$  de cuillère à café) de levure chimique ou de bicarbonate de soude, ou 25 g de poudre d'amande, de noisette, de coco, des petites graines...
- une pincée de sel (1 g).

Mélanger la farine et la levure chimique (ou les autres poudres). Dans une casserole, chauffer l'eau, le sel et le beurre. Lorsque le beurre est fondu, verser la farine hors du feu. Mélanger à l'aide d'une spatule, faire à peine 20 tours ou moins pour tout incorporer, ne surtout pas trop travailler la pâte. Dans l'idéal, envelopper la pâte d'un film alimentaire et la laisser reposer quelques heures au réfrigérateur. Déposer la pâte sur une table de travail légèrement farinée ou directement sur un papier cuisson de 35 cm de côtés, et l'aplatir au rouleau à pâtisserie pour former un cercle de 33 cm de diamètre. Attention, l'épaisseur de la pâte doit être de 2 à 3 mm maximum pour être croustillante. Déposer la pâte dans le moule à tarte qui aura été beurré et fariné ou recouvert d'un papier cuisson. Découper et retirer l'excédant de pâte qui dépasse du bord du moule. Piquer la pâte à la fourchette avant cuisson, verser l'une des deux préparations liquides sucrée et salée, et cuire la tarte. Si la garniture risque d'être encore plus liquide (si le fruit ajouté est très juteux ou la garniture risque de dégorger de l'eau), il est préférable soit de saupoudrer le fond de la tarte de fécule de pomme de terre ou d'amidon de maïs (maïzena), de chapelure, ou 20 g de semoule de blé dur, soit de précuire un peu la pâte ou de la cuire à blanc. L'expérience dira ce qui convient le mieux selon la garniture. Pour précuire la pâte avec du poids posé et réparti sur le fond de pâte pour éviter qu'elle ne gonfle, four à 160° de 15 à 20 minutes en mode chaleur tournante, puis ajouter la garniture et terminer de cuire la tarte dans le four environ 30 minutes à 240° en mode convection. Pour la cuisson à blanc, 20 à 22 minutes à 160° en mode chaleur tournante.

### Préparation pour tarte sucrée :

- Un gros œuf,
- 120 g de fromage blanc (deux grosses cuillères à soupe),
- 60 g de sucre (mélange de sucre vanillé et sucre de canne, ou parfumer avec  $\frac{1}{3}$  de cuillère à café [ $\frac{1}{2}$  g] de vanille en poudre ou  $\frac{3}{4}$  de cuillère à café d'extrait naturel de vanille),
- 500 à 600 g de fruits découpés.

Piquer la pâte à tarte avec une fourchette. Mélanger l'œuf, le fromage blanc et le sucre pendant 1 minute pour obtenir un appareil fluide et homogène.

Deux options: soit mélanger les fruits avec l'appareil, soit déposer l'appareil sur le fond de la tarte et poser les fruits dessus sans les mélanger.

Cuisson : 30 à 35 minutes à 240° en mode convection, le moule placé au niveau 1 en bas du four. Après cuisson, laisser refroidir au moins une heure hors du four.

### Préparation pour tarte salée :

- Un gros œuf,
- 120 g de fromage blanc (deux grosses cuillères à soupe),
- Du sel, du poivre et des épices,
- 600 à 700 g de légumes, éventuellement quelques morceaux de fromage et de viande.

Piquer la pâte avec la fourchette. Mélanger l'œuf, le fromage blanc et les épices pendant 1 minute pour obtenir un appareil fluide et homogène.

Précuire les légumes dans une casserole (ils doivent être encore croquants et pas trop cuits) avec beaucoup de goût et un bon assaisonnement, car ce goût sera un peu dilué dans l'appareil à tarte. Si besoin, compléter par des morceaux de fromage, des petits morceaux de viande, comme des boulettes ou des petits morceaux de charcuterie. Mélanger les légumes cuits encore chauds avec l'appareil à tarte et verser sur la pâte.

Cuisson : 30 à 35 minutes à 240° en mode convection, le moule placé au niveau 1 en bas du four. Laisser refroidir 10 minutes hors du four avant de servir.