

MA RECETTE LÉGUMES DU MOIS

Carotte et courgette

PETITES TARTES CAROTTES & COURGETTES EN FLEURS

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée Biocoop
- 3 courgettes vertes
- 2 courgettes jaunes
- 4 carottes
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cs de fromage à l'ail et fines herbes
- 1 cs de moutarde
- 50 g de comté râpé
- sel et poivre.

PETITES TARTES CAROTTE & COURGETTES EN FLEURS

Pour 12 petites tartes

Préparation : 30 min - Cuisson : 25 à 30 min

1. Préchauffer le four à 180°C. Dérouler la pâte dans des moules à tarte individuels.

2. Laver les courgettes puis à l'aide d'un économe ou d'une mandoline faire de fines lamelles. Recommencer l'opération avec les carottes lavées et épluchées. Faire cuire les légumes 2 min dans l'eau bouillante pour les ramollir. Laisser refroidir quelques instants.

3. Enrouler les lamelles entre elles en alternant les légumes et en formant

des roses. Les répartir ensuite dans les moules.

4. Mélanger, dans un bol, les œufs, la crème fraîche, le fromage à l'ail et fines herbes et la moutarde. Ajouter un peu de lait ou boisson végétale si le mélange vous semble trop épais

5. Verser délicatement le mélange entre les roses, parsemer de comté râpé et enfourner pendant 25 à 30 min. Servir chaud ou froid à l'apéritif.

biocoop

Coquelicot