



LA PÂTE FEUILLETÉE PERMET DE CONFECTIONNER UNE MULTITUDE DE DÉLICES SUCRÉS OU SALÉS. IMPRESSIONNEZ VOS AMIS ET VOTRE FAMILLE AVEC CETTE TARTE DE TOUTE BEAUTÉ QUI EST BEAUCOUP PLUS TENDRE QU'ELLE N'EN A L'AIR.

TARTE AUX LÉGUMES GRILLÉS

4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

- 1 poivron rouge, en longues lanières
- 1 poivron jaune, en longues lanières
- 2 oignons, coupés en huit
- 1 courgette non pelée, en tronçons longs et minces
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 paquet de 320 g (11 ¼ oz) de pâte feuilletée
- 1 œuf, battu légèrement
- 180 ml (¾ tasse) de pesto aux tomates séchées
- 4 c. à soupe de fromage à la crème
- 35 g (½ tasse) de copeaux de parmesan
- 2 c. à soupe de pignons, grillés
- 1 poignée de feuilles de basilic (facultatif)

1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

2 Mettre tous les légumes dans un grand bol. Verser l'huile et remuer avec soin. Étaler les légumes sur deux grandes plaques de cuisson. Faire dorer légèrement au four de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3 Entre-temps, huiler légèrement une autre grande plaque de cuisson et étaler la pâte dessus. Relever légèrement les bords et badigeonner d'œuf battu. Cuire la pâte pendant 25 minutes sur la grille du haut, au-dessus des légumes, jusqu'à ce qu'elle soit presque cuite.

4 Retirer la pâte du four. Remuer les légumes et intervertir les plaques. Étaler le pesto sur la pâte et remettre au four de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit gonflée et dorée et que le fond soit cuit et croustillant.

5 Disposer les légumes grillés sur la pâte. Au moment de servir, ajouter le fromage à la crème par petites cuillerées, puis garnir de copeaux de parmesan, de pignons et de basilic.



OIGNON

L'oignon est antibactérien et antiviral en plus d'être riche en antioxydants.



CETTE VARIANTE ORIGINALE DU HACHIS PARMENTIER CONTIENT DU CARI ET DU CURCUMA QUE VOUS POUVEZ REMPLACER PAR UN MÉLANGE DE FINES HERBES (EX. : THYM, ROMARIN ET PERSIL). SI VOUS PRÉPAREZ LES LÉGUMES D'AVANCE, ILS SE CONSERVERONT DE DEUX À TROIS JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR.

TARTE AUX LÉGUMES à l'indienne

6 à 8 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

2 c. à soupe d'huile d'olive
2 oignons, hachés finement
1 branche de céleri,
en tranches fines
2 carottes, en dés
2 panais, en dés
5 gousses d'ail entières, pelées
190 g (1 tasse) de lentilles vertes
1 morceau de gingembre
de 2,5 cm (1 po), pelé et râpé
1 ½ à 2 c. à soupe de poudre de cari
douce
1 c. à café de curcuma moulu
390 g (1 ½ tasse) de tomates
broyées en conserve
750 ml (3 tasses) d'eau
1 cube de bouillon de légumes
2 c. à soupe combles de pâte
de tomates
4 ou 5 patates douces, pelées
et coupées en gros morceaux
2 c. à soupe de beurre
120 g (1 tasse) de fromage cheddar
vieilli, râpé
Poivre du moulin

1 Dans une grande cocotte, à feu moyen, chauffer l'huile et ajouter les oignons, le céleri, les carottes et les panais. Couvrir et cuire 8 minutes en remuant de temps à autre.

2 Hacher 3 gousses d'ail et les ajouter dans la cocotte avec les lentilles, le gingembre, le cari et le curcuma. Ajouter les tomates et l'eau dans la cocotte et porter à ébullition. Incorporer le cube de bouillon émietté et la pâte de tomates. Remuer, couvrir partiellement et laisser mijoter de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

3 Entre-temps, préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Dans une casserole remplie d'eau, faire bouillir les patates douces avec le reste des gousses d'ail pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la casserole. Laisser reposer sur le feu éteint. Ajouter le beurre et la moitié du fromage, puis réduire en purée lisse.

4 Poivrer la préparation de légumes au goût et ajouter du cari au besoin. Au pied-mélangeur, réduire partiellement en purée (elle ne doit pas être trop liquide et il doit rester des morceaux de légumes). Si elle est trop claire, la faire réduire à découvert.

5 Étaler la purée de patates douces sur la préparation de légumes, dans la cocotte. (On peut aussi l'étaler dans un plat de cuisson et la couvrir de purée.) Parsemer du reste de fromage et cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et légèrement croustillant.



PANAIS

Le panais est riches en fibres, vitamine C, acide folique et potassium, qui favorisent la bonne santé du système nerveux.

