



TARTE COURGETTE ET FETA LÉGÈRE.

Voici une recette légère pour se faire plaisir avec une tarte croustillante et riches en fibres.

 10 minutes 40 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes de beurre à 80% MG, demi-sel
- 60 grammes de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g)
- 100 grammes de fromage blanc Skyr (pot de 100g)
- 150 grammes de feta AOP
- 5 grammes de menthe, fraîche
- 2 grammes de thym, séché
- 2 grammes de poivre noir, poudre
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 30 grammes d'amandes effilées
- 20 grammes de graines de courge

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 220 ° Laver la courgette et la couper en tranches fines (2 mm) soit à l'aide d'un éminceur [grand couteau à lame plate] ou une mandoline. Préparer la crème de feta : dans un bol, émietter la feta à l'aide d'une fourchette, ajouter le poivre, le skyr, les herbes, le seil. Mélanger l'ensemble. Sortir la pâte du réfrigérateur, la placer sur une plaque allant au four. Inutile de faire des bords : ceux-ci gonfleront naturellement à la cuisson ! Piquer la pâte avec une fourchette. Etaler la crème à la feta. Disposer les rondelles de courgette en rosace en les chevauchant de moitié. Parsemer d'amandes effilées et des graines de courges. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfournier 20 minutes à chaleur tournante à 220° Finir par cuire à 180° sur position « sole » ou cuisson par le bas de votre four. Trucs à savoir Tailler les courgettes en tranches fines permet une cuisson rapide et sûre de celles-ci. Cuisson : combiner une préchauffer du four à forte chaleur à une pâte très froide assure un choc thermique qui fera feuilletter votre pâte à coup sûr ! [valable pour toutes les pâtes d'ailleurs...] Finir par une cuisson de 10 minutes sur la position « sole » de votre four permet de bien cuire votre fond de pâte et d'obtenir une cuisson uniforme et encore plus croustillante.

2° Préchauffer le four à 220 ° Laver la courgette et la couper en tranches fines (2 mm) soit à l'aide d'un éminceur [grand couteau à lame plate] ou une mandoline. Préparer la crème de feta : dans un bol, émietter la feta à l'aide d'une fourchette, ajouter le poivre, le skyr, les herbes, le seil. Mélanger l'ensemble. Sortir la pâte du réfrigérateur, la placer sur une plaque allant au four. Inutile de faire des bords : ceux-ci gonfleront naturellement à la cuisson ! Piquer la pâte avec une fourchette. Etaler la crème à la feta. Disposer les rondelles de courgette en rosace en les chevauchant de moitié. Parsemer d'amandes effilées et des graines de courges. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfournier 20 minutes à chaleur tournante à 220° Finir par cuire à 180° sur position « sole » ou cuisson par le bas de votre four. Trucs à savoir Tailler les courgettes en tranches fines permet une cuisson rapide et sûre de celles-ci. Cuisson : combiner une préchauffer du four à forte chaleur à une pâte très froide assure un choc thermique qui fera feuilletter votre pâte à coup sûr ! [valable pour toutes les pâtes d'ailleurs...] Finir par une cuisson de 10 minutes sur la position « sole » de votre four permet de bien cuire votre fond de pâte et d'obtenir une cuisson uniforme et encore plus croustillante.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	8 %
PROTÉINES	7 g	14 %
GLUCIDES	14 g	5 %
SUCRES	1 g	2 %
LIPIDES	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 %
SODIUM	243 mg	10 %