



## TARTE MOELLEUSE AU FENOUIL ET OIGNON CARAMÉLISÉ

Une tarte gourmande à déguster avec une salade ! Vous pouvez y rajouter du fromage si vous le souhaitez.

 35 minutes 2 heures et 20 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 85 grammes de farine d'épeautre
- 170 grammes de farine de blé T80
- 1 pincée de sel
- 160 ml d'eau
- 380 grammes de fenouil
- 240 grammes d'oignon jaune
- 3 grammes de coriandre
- 3 grammes de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 50 grammes de miel
- 30 grammes de beurre de sésame, tahin
- 5 grammes de levure alimentaire
- 50 grammes de crème de soja
- 25 grammes de cerneaux de noix

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un récipient, versez la farine d'épeautre ainsi que la farine T80. Ajoutez ensuite la purée de sésame demi complète, la pincée de sel et la levure. Enfin ajoutez l'eau tiède et mélanger à la main jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène et qu'elle ne colle pas à la cuve. Laissez ensuite la pâte reposer dans un endroit à l'abri des courants d'air, dans le micro-onde ou le four éteint et recouvrir de la cloche ou de papier cellophane pendant 1h30.
- 2° Découpez les extrémités du fenouil (les branches et la base), puis coupez en lamelles fines. Épluchez et découpez les oignons en lamelles. Versez les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive. Faites cuire à feu moyen et faites suer en couvrant la poêle. Mélangez régulièrement jusqu'à évaporation de l'eau.
- 3° Une fois que les légumes sont dorés et fondants, ajoutez le miel liquide, le curry et la coriandre. Mélangez le tout. Ensuite ajoutez la moitié de la crème de soja. Mélangez jusqu'à obtenir une garniture homogène.
- 4° Retraitez rapidement la pâte et abaissez-la au rouleau sur 2 à 3 mm d'épaisseur environ. Posez la pâte dans un plat à tarte. Repliez les bords de la pâte en pinçant. Puis piquez le fond avec une fourchette.
- 5° Versez la garniture au centre et étalez-la. Versez sur le dessus la crème de soja restante, saupoudrez d'un peu de curry et de coriandre. Et enfin ajoutez les éclats de noix.
- 6° Si vous souhaitez rajouter du fromage, faites-le à ce moment. Enfournuez la tarte 15 à 20 minutes en mode chaleur tournante et grill sur le dessus.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (303 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 146 kcal  | 442 kcal            | 22 % |
| PROTÉINES           | 4 g       | 12 g                | 24 % |
| GLUCIDES            | 21 g      | 64 g                | 25 % |
| SUCRES              | 2 g       | 5 g                 | 5 %  |
| LIPIDES             | 5 g       | 14 g                | 20 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 2 g                 | 9 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g       | 10 g                | 39 % |
| SODIUM              | 48 mg     | 144 mg              | 6 %  |