

Tartes, tourtes, quiches

Tarte croustillante aux carottes sur lit de lentilles sauce orange



1h40

40 min

1h

0

791

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Éplucher les carottes et couper les extrémités.
- 2 Les râper grossièrement avec une râpe à gros trous. Réserver.
- 3 Éplucher et émincer séparément les bulbes et les tiges des oignons nouveaux.
- 4 Mixer en poudre les noix de cajou à l'aide d'un mixeur. Réserver.
- 5 Enlever les grosses tiges de l'aneth.
- 6 Ciseler l'aneth.
- 7 Mettre les carottes dans un saladier, ajouter les noix de cajou et la chapelure.
- 8 Ajouter les oignons émincés et l'aneth ciselée.
- 9 Mélanger à l'aide d'une spatule en bois pour homogénéiser le mélange. Réserver.
- 10 Beurrer généreusement le moule à tarte.
- 11 Répartir la préparation aux carottes sur toute la surface du moule en tassant avec le plat de la main.
- 12 Badigeonner la tarte d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la tarte aux carottes

500 g **Carotte(s)**
100 g **Oignon(s) vert(s)**
200 g **Noix de cajou**
1 botte(s) **Aneth**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
125 g **Chapelure**
1 **Poivre**
1 **Sel**
1 **Beurre**

Ingrédient pour les lentilles et la sauce à l'orange

150 g **Lentilles vertes du Puy**
3 **Orange(s)**
15 g **Graines de cardamome**
3 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Coriandre**
3 c. à soupe **Huile d'olive**

alimentaire.

- 13 Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Enfourner la tarte pendant 35 minutes.

1 c. à soupe **Miel**
2 c. à soupe **Eau**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 2

Cuisson des lentilles

- 1 Zester une orange.
- 2 Découper le zeste en petites lanières. Réserver.
- 3 Superposer les épluchures et émincer les zestes finement dans le sens de la largeur.
- 4 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 5 Verser les lentilles sèches dans une poêle.
- 6 Contrairement aux autres variétés de lentilles, les lentilles vertes se cuisinent sans trempage préalable.
- 7 Ajouter aux lentilles 2/3 des zestes d'orange, 2/3 des graines de cardamome, le sel et le poivre.
- 8 Verser l'eau bouillante sur les lentilles, couvrir et laisser cuire sur feu moyen.
- 9 Presser les oranges à l'aide d'un presse-agrumes. Réserver.
- 10 La vitamine C des oranges fixe le fer des lentilles dans l'organisme. C'est pour cette raison qu'il est intéressant d'accompagner le poisson de rondelles de citron et le petit salé de carottes.
- 11 Écraser l'ail avec la lame d'un couteau à plat, l'éplucher et retirer le germe.
- 12 Écraser l'ail au mortier.
- 13 Pour écraser l'ail au mortier, appuyer en tournant légèrement le pilon.
- 14 Ajouter quelques cuillères de jus d'orange, écraser à nouveau en mélangeant.
- 15 Ajouter l'huile et la coriandre puis broyer à nouveau.
- 16 Saler et poivrer.
- 17 Quand les lentilles sont cuites, les égoutter dans une passoire et enlever les graines de cardamome.
- 18 Verser les lentilles et la sauce à l'orange dans un saladier. Mélanger.
- 19 Sortir la tarte du four quand celle-ci est prête.

Étape 3

Dressage

- 1 Dans une petite casserole, verser le jus d'orange restant.
- 2 Ajouter les graines de cardamome et les zestes d'orange restants.
- 3 Ajouter le miel et l'eau.
- 4 Faire chauffer le mélange jusqu'à ébullition, puis baisser sur feu doux et laisser réduire la sauce aux 2/3. Réserver dans un bol.
- 5 Utiliser un moule à fond amovible pour un démoulage plus aisé. Néanmoins, la découpe se fera de préférence

sur le fond du moule car la pâte reste très friable.

- 6** Déposer un monticule de lentilles dans l'assiette.
- 7** Disposer des parts de tarte autour du monticule de lentilles.
- 8** Verser de la sauce sur la tarte aux carottes et servir.