

Tartes, tourtes, quiches
Tarte polenta et légumes



30 min 10 min 20 min **0** **314**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la tarte

500 ml **Lait demi-écrémé**
100 g **Polenta**
15 g **Beurre**
1 c. à café **Curry**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

150 g **Petits pois**
80 g **Fèves**
80 g **Fromage frais à tartiner**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour le dressage

4 feuille(s) **Persil plat**
4 pincée(s) **Curry**
4 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation et cuisson de la polenta

- 1 Verser le lait dans une casserole. Saler et poivrer puis porter à ébullition.
- 2 Verser la polenta en pluie, ajouter le curry et baisser sur feu doux.
- 3 A l'aide d'une spatule, remuer constamment jusqu'à ce que la polenta se détache des parois de la casserole.
- 4 Ajouter le beurre et remuer une dernière fois.
- 5 Chemiser les moules à tartelette à l'aide de papier sulfurisé.
- 6 Remplir les moules avec la polenta et laisser tiédir.
- 7 Il est nécessaire que la polenta soit assez sèche pour qu'elle devienne un fond de tarte suffisamment solide.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Porter de l'eau à ébullition dans une casserole. Saler et plonger les petits pois, les faire cuire pendant 10 minutes.
- 2 Débarrasser les petits pois dans une passoire à l'aide d'une écumoire, réserver.

- 3 Reporter la casserole d'eau à ébullition. Saler et plonger les fèves, les faire cuire pendant 8 minutes.
- 4 Les égoutter à l'aide d'une passoire et réserver.
- 5 Pour conserver une belle couleur verte aux légumes, les passer immédiatement sous l'eau froide ou dans un saladier rempli de glaçons.

Étape 3

Finitions et dressage

- 1 Préchauffer le four à 160°C (Th.5).
- 2 Assouplir le fromage frais dans un bol à l'aide d'une fourchette. Recouvrir chaque fond de tarte de fromage frais à l'aide d'une maryse.
- 3 Parsemer de fèves et de petits pois. Saler et poivrer légèrement puis verser un trait d'huile d'olive sur chaque tarte.
- 4 Enfourner pendant 5 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir délicatement les fonds de tarte et les déposer sur des assiettes.
- 2 Déposer une feuille de persil plat sur chaque tarte, saupoudrer de curry et servir de suite.