



Tartes, tourtes, quiches

# Tarte aux légumes et aux algues



**55 min** **20 min** **35 min** **0** **387**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

## Ingrédients pour la pâte

180 g **Farine**  
5 g **Algue(s) déshydratée(s)**  
5 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 pincée(s) **Sel**

## Ingrédients pour la garniture

450 g **Courgette**  
15 g **Algue(s) déshydratée(s)**  
80 g **Ricotta**  
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
60 cl **Lait entier**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour le dressage

20 feuille(s) **Salade(s)**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 c. à soupe **Vinaigre de**

## Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Verser la farine avec le sel et les algues dans le bol d'un robot puis ajouter l'huile d'olive.
- 2 Faire tourner. Ajouter un peu d'eau afin que la pâte s'amalgame facilement jusqu'à obtention d'une boule.
- 3 Etaler ensuite la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 4 Foncer la pâte dans un moule à tarte.
- 5 Utiliser un moule à tarte anti-adhésif ou bien le beurrer et le fariner afin que la pâte ne colle pas au moule.

## Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Laver et sécher les courgettes, couper les extrémités à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Râper ensuite les courgettes à l'aide d'une râpe.
- 4 Utiliser le côté à gros trous.
- 5 Dans un saladier, mélanger la ricotta avec l'œuf et le lait. Saler, poivrer et mélanger à l'aide d'un fouet.
- 6 Ajouter les algues et mélanger encore une fois.

- 7 Incorporer les courgettes au mélange à l'aide d'une spatule puis verser l'appareil sur le fond de pâte.
- 8 Enfourner pendant 40 minutes.
- 9 La tarte est cuite lorsque la garniture n'est plus liquide.

**vin**  
**1 Sel**  
**1 Poivre**

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Laver les feuilles de salade puis les essorer à l'aide d'une essoreuse à salade.
- 2 Débarrasser la salade dans un saladier, assaisonner avec de l'huile d'olive, du vinaigre, du sel et du poivre.
- 3 A l'aide d'un couteau de chef, couper la tarte en parts et disposer un part sur chaque assiette.
- 4 Accompagner de quelques feuilles de salade et servir de suite.