



*Tartes, tourtes, quiches*  
**Erbazzone**



**3h10** **25 min** **45 min** **2h** **523**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation de la pâte à tarte

- 1 Dans un saladier, mélanger la farine et l'huile d'olive à la main.
- 2 Verser l'eau au milieu de la farine puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Poser la pâte sur un plan de travail fariné. La saupoudrer d'un peu de sel et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et élastique.
- 4 Pour pétrir la pâte, la plier au centre, appuyer avec la paume de la main et tourner. Cette étape prend environ 5 minutes.
- 5 Pour savoir si la pâte est correctement pétrie, appuyer dessus avec le doigt, elle doit alors reprendre sa forme. Ou l'étirer avec les mains, elle forme alors des bulles.
- 6 Mettre la boule de pâte dans un bol et l'enduire légèrement d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. La couvrir avec un torchon et laisser reposer à température ambiante pendant 1 à 2 heures.

### Étape 2

#### Préparation du "caviar de légumes verts"

Quand la pâte a reposé pendant 30 minutes, couper les

Ingrédients  
pour 6 personnes

#### Ingrédients pour la pâte à tarte

250 g **Farine**  
170 ml **Eau**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
0.5 c. à café **Sel**

#### Ingrédients pour le caviar de légumes verts

1 kg **Blette(s)**  
650 g **Epinard**  
10 tige(s) **Persil plat**  
4 branche(s) **Menthe fraîche**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Piment(s)**  
1 **Citron(s)**  
60 g **Parmesan**  
1 c. à café **Graine(s) de fenouil**

#### Ingrédients pour la tourte

- 1 Quand la pâte a reposé pendant 30 minutes, couper les tiges des épinards et des côtes de blettes, ne garder que les feuilles.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, retirer les nervures des blettes.
- 3 Mettre les feuilles d'épinards dans une sauteuse, couvrir et faire chauffer.
- 4 Faire chauffer une autre sauteuse, mettre les blettes, ajouter un peu d'eau et couvrir.
- 5 Retourner les légumes de temps en temps pour qu'ils réduisent uniformément.
- 6 Quand les légumes ont bien réduit, les égoutter dans une passoire posée sur un saladier.
- 7 Lancer la cuisson d'une deuxième fournée de légumes, jusqu'à ce qu'ils soient tous cuits.
- 8 Etaler les légumes sur une surface plane afin qu'ils refroidissent.
- 9 Zester le citron avec une râpe microplane. Tenir le citron face à soi et veiller à ne râper que la partie jaune. Réserver.
- 10 Eplucher et dégermer l'ail, puis le couper en fines tranches.
- 11 Effeuille la menthe, puis la ciseler.
- 12 Retirer les tiges les plus grosses du persil. Ciseler la partie haute, c'est-à-dire les feuilles et les tiges plus fines.
- 13 Râper le parmesan.
- 14 Prendre les feuilles d'épinards et de blettes entre les mains. Les presser au-dessus de la passoire posée sur un saladier, afin de retirer le maximum d'eau.
- 15 Le jus de cuisson est riche en éléments minéraux. Le réserver pour le boire en cocktail, ou l'utiliser en bouillon en accompagnement d'autres légumes.
- 16 Déposer les légumes sur la planche puis les hacher à l'aide d'un couteau éminceur ou d'une mezzaluna.
- 17 Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen. Ajouter le peperoncino et le laisser infuser pendant 30 secondes. Puis ajouter l'ail.
- 18 Lorsque l'ail commence à chanter, retirer le peperoncino. Ajouter les épinards et les blettes, les faire revenir tout en les remuant.
- 19 Ajouter dans la poêle le persil, la menthe et un filet d'huile d'olive.
- 20 Baisser le feu, mélanger et laisser cuire pendant 1 à 2 minutes.
- 21 Eteindre le feu et transférer les légumes dans un saladier.
- 22 Saupoudrer les légumes de zeste de citron, de graines de fenouil et de sel, puis mélanger.
- 23 Ajouter le parmesan. Ensuite, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

6 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Fleur de sel**

1 **Poivre noir**

### Étape 3

## Cuisson de l'erbazzone

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).
- 2 Prendre la pâte et la poser sur le plan de travail.
- 3 Fleurer le plan de travail et couper la pâte en deux morceaux, un tiers et deux tiers.
- 4 Prendre le plus grand morceau, lui donner la forme d'un rectangle puis l'étaler très finement.
- 5 Huiler généreusement un plat avec de l'huile d'olive. Rouler la pâte autour du rouleau à pâtisserie, puis la dérouler délicatement sur le plat.
- 6 La faire glisser à l'intérieur du plat.
- 7 Ajouter un filet d'huile d'olive dans le saladier de légumes et mélanger. Puis les verser dans le plat, sur une couche uniforme. Réserver.
- 8 Étaler l'autre morceau de pâte pour former le dessus de la tourte.
- 9 Placer le dessus de la tourte sur les légumes. Tailler les morceaux de pâte qui dépassent à l'aide d'un couteau éminceur.
- 10 Rouler les bords de pâte vers l'intérieur et ensuite pincer légèrement avec le doigt pour faire une jolie bordure.
- 11 Piquer la pâte à la fourchette pour que la vapeur puisse s'échapper. Puis, à l'aide d'un pinceau, lustrer généreusement le dessus de la tourte avec de l'huile d'olive.
- 12 Saupoudrer l'erbazzone de fleur de sel.
- 13 Mettre au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sortir l'erbazzone du four.
- 2 La couper en parts à l'aide d'une roulette à pizza. Disposer une part sur une assiette.
- 3 Saupoudrer la part découpée de zeste de citron et de poivre fraîchement moulu.
- 4 Terminer par un filet d'huile d'olive. Servir.