

Tarte spirale carottes & courgettes



Temps de préparation :

20 minutes
(+ 30 min. au réfrigérateur)



Temps de cuisson :

25 minutes



Temps total :

45 minutes

Pour la pâte brisée maison :

130 g de farine d'engrain ou d'épeautre complète

70 g de farine de sarrasin

50 g de beurre froid

½ c.c. de sel

60 ml d'eau

Pour la garniture :

4 petites courgettes

4 carottes

1 c.s. de moutarde ou de [pesto](#)

3 c.s. de [ghee](#) (= beurre clarifié)

1 gousse d'ail

Herbes de Provence

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Réaliser la pâte brisée maison en mélangeant dans un grand bol tous les ingrédients à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène qui ne colle pas (mettre un peu moins d'eau au départ et en ajouter délicatement au fur et à mesure)
2. Disposer la pâte en forme de boule sur du papier sulfurisé et la recouvrir d'un deuxième papier sulfurisé (ou parsemer la boule de pâte d'un peu de farine)
3. Abaisser la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à une hauteur d'env. ½ mm, la disposer sur une plaque à gâteau en coupant les bords qui dépassent, piquer le fond de tarte puis réserver au réfrigérateur au moins 30 min.
4. Préchauffer le four à 200°
5. Rincer les carottes et les courgettes (pas nécessaire de les éplucher au préalable si bio) puis faire de fines lamelles à l'aide d'un épluche légume ou d'une mandoline
6. Faire fondre le ghee et mélanger avec une gousse d'ail pressée, le sel et les herbes de Provence
7. Récupérer la pâte brisée puis :
 - Tapisser le fond de tarte de moutarde ou de [pesto](#)
 - Garnir avec les lamelles de légumes en alternant courgettes et carottes
 - Napper du ghee fondu avec ail, sel et herbes de Provence
 - Enfourner env. 25 min. à 200°

Coin des astuces

- La pâte brisée maison se réalise toujours plus ou moins de la même façon avec : 200 g de farine / 50 g de beurre froid / 60 ml d'eau / Sel / Epices ou des herbes si on souhaite parfumer sa pâte
- Il est également possible de recourir à des céréales entières comme du quinoa pour faire son fond de tarte, comme dans cette [tarte saumon poireau](#) ou encore [saumon et brocolis](#)