

Tarte sucrée à la courge



Temps de préparation :

30 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

1 heure

Pour cette recette, il te faut :

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

60 ml d'eau

Grains d'1 gousse de vanille

Pour la garniture :

250 g de courge butternut

1 orange

200 ml de demi-crème

1 gousse de vanille

2 œufs

30 g de rapadura (sucre de canne
complet)

1 à 2 c.c. de cannelle



Pour réaliser la recette :

1. Réaliser la pâte brisée maison en mélangeant dans un bol avec les mains les farines, le beurre froid coupé en petits cubes, les grains de vanille et l'eau
La pâte doit être homogène et ne doit pas rester collée aux doigts
2. Selon la consistance obtenue, ajouter un peu d'eau ou un peu de farine (un peu !)
3. Abaisser la pâte obtenue avec un rouleau à pâtisserie sur env. 1 mm
4. Disposer la pâte sur une plaque à gâteau et couper les bords qui dépassent
5. Piquer avec une fourchette le fond de la tarte et disposer ensuite 30 min. au réfrigérateur
6. Presser l'orange et disposer le jus obtenu dans une casserole
7. Ecosser la gousse de vanille pour en récupérer les grains et mélanger avec le jus d'orange
8. Peler et détailler la courge en petits cubes, placer dans la casserole avec le jus d'orange et cuire à feu doux env. 25-30 minutes
9. Dans un bol mélanger :
 - Les œufs
 - La crème
 - Le sucre
 - La cannelle
10. Une fois les cubes de courge cuits, mixer, laisser refroidir un peu et ajouter la purée obtenue au mélange œufs-crème-...
11. Récupérer le fond de tarte et y verser le mélange dessus
12. Enfourner env. 30 minutes à 180°

Coin des astuces

- Si l'on utilise une compote de légume comme dans cette tarte sucrée à la courge, le mieux est de cuire le légume avec du jus d'orange maison et les grains d'une gousse de vanille écoscée afin de donner naturellement un goût sucré à la compote
- Pour la pâte brisée maison, associer une farine sans gluten avec une farine riche en fibres (association sarrasin sans gluten + engrain riche en fibres comme ici ou comme dans cette [tarte à la poire](#)) permet d'améliorer la qualité nutritionnelle de la pâte