

Tarte poivrons et thon



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

25 minutes



Temps total :

40 minutes

Pour la pâte brisée maison :

100 g de farine d'épeautre claire

100 g de farine d'épeautre complète

35 g d'huile d'olive

60 ml d'eau

1/2 c.c. de sel

1 c.c. d'herbes de Provence

Pour la garniture :

160 g de thon en conserve

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 oignon

1 œuf

150 ml de crème

2 c.s. de fromage râpé

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. Détailler les poivrons et l'oignon en fines lamelles
5. Dans un bol, mélanger :
 - 1 œuf
 - 150 ml de crème demi-écrémée
 - Sel
6. Récupérer le fond de tarte et le garnir avec :
 - Le thon en conserve émietté
 - Les poivrons et oignon émincés
7. Verser le mélange œuf- crème par-dessus et garnir de fromage râpé
8. Enfourner encore env. 25 min. à 200°

Coin des astuces

- La pâte brisée maison se réaliser également avec d'autres ingrédients :
 - 200 g de farine (en associer des différentes comme ici permet de bénéficier de diverses propriétés)
 - 50 g de beurre froid
 - 60 ml d'eau
 - Du sel
 - Des épices ou des herbes si on souhaite parfumer sa pâte
- Pour une pâte brisée sans gluten, il est par exemple possible d'associer de la farine de maïs (130 g) avec de la farine de sarrasin (70 g) comme dans cette [tarte à la courgette sans gluten](#)
- 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](#)
- Les légumes utilisés dans cette recette peuvent aussi être remplacés par un reste de légumes déjà cuits comme dans cette recette de [tarte aux légumes et thon](#)