

TARTE AUX LEGUMES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 30-40 minutes
Pour 6 personnes	1 râpe ou un robot, 1 moule à tarte, 1 saladier

Ingrédients :

1 pâte à tarte
1 grosse carotte
1 navet
1 courgette
1 oignon
4 oeufs
2 cuillères à soupe de crème fraîche
20 cl de lait
100 gr de fromage râpé
Sel, poivre, muscade

Préparation :

- 1 - Laver, éplucher et râper les légumes au robot, ou avec une râpe.
- 2 - Etaler la pâte à tarte dans le moule. Disposer les légumes râpés dessus.
- 3 - Mélanger vivement dans un saladier les oeufs, la crème et le lait. Saler, poivrer et ajouter la muscade.
- 4 - Ajouter cette préparation sur les légumes. Parsemer de fromage râpé.
- 5 - Faire cuire 30 à 40 minutes à 200°C (thermostat 6-7).