

TARTE TOURBILLON DE COURGETTES

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

Facile	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 6 personnes	

Ingrédients :

1 pâte brisée
3 courgettes
100 g de chèvre frais
1 gousse d'ail, 1 oignon
2 œufs, 20 cl de crème fraîche
2 cuillères à soupe de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre, 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

Préparation :

- 1 - Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2 - Étaler la pâte dans un moule à tarte préalablement couvert d'un papier cuisson et faire chauffer à blanc 20 minutes.
- 3 - Laver 1 courgette et la râper. Ciseler l'ail et l'oignon.
- 4 - Faire revenir la courgette râpée, l'ail et l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les herbes de Provence, saler et poivrer. Laisser cuire 10 minutes
- 5 - Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la crème, la moitié du chèvre puis le mélange de courgette râpée. Tapisser le fond de la tarte avec la préparation.
- 6 - Laver le reste des courgettes et les couper finement dans le sens de la longueur pour former de fines lamelles. Cuire les lamelles 3 minutes à la vapeur.
- 7 - Dresser la tarte en intercalant lamelles de courgette, crème, courgette, crème en formant une spirale.
- 8 - Parsemer la tarte avec le reste de chèvre émietté.
- 9 - Enfourner 20 minutes. Lorsque la tarte commence à dorer, la sortir du four, arroser de miel et enfourner à nouveau pour 10 minutes.