

Tarte au chou-fleur et au cumin

Écrit par Hélène

Mercredi, 07 Août 2013 13:53 -



Ingrédients :

Pour la pâte à tarte :

- 150 g de farine non tamisée
- 75 g de beurre coupé en petits morceaux
- 2 cs d'huile de tournesol
- 1 petite cc de sel
- 1/4 de verre d'eau

Pour la garniture :

- 300 g de chou-fleur cuit au préalable (à la vapeur ou à l'eau)
- 3 à 4 cuillères à café de cumin
- 1 œuf
- 20 cl de crème fraîche
- Une poignée de comté râpé
- Des graines de lin
- Sel, poivre
- Paprika

Préparation :

La pâte à tarte :

- Mélangez tous les ingrédients, pétrissez légèrement à la main et formez une boule de pâte.
- Laissez refroidir quelques heures au réfrigérateur.

La garniture :

- Préchauffez le four à 220°C
- Dans un bol, mélangez l'œuf et Crème fraîche. Salez, poivrez et ajoutez le cumin et le paprika.
- Étalez la pâte à tarte sur un peu de farine. Déposez dans un moule à tarte préalablement beurré.
- Percez la pâte avec les dents d'une fourchette. Disposez les têtes de chou-fleur.
- Recouvrir de l'appareil œuf/crème, puis saupoudrez de comté râpé et de graines de lin.
- Cuire au moins 20 minutes dans le four préchauffé à 220°C.

Tarte au chou-fleur et au cumin

Écrit par Hélène

Mercredi, 07 Août 2013 13:53 -
