TARTE A LA CAROTTE ET AU MISO

Ingrédients pour une tarte à partager en 4

Intsructions

Râpez les carottes, le cerfeuil tubéreux ou patate douce

Pour la pâte brisée :

250g de farine de petit épeautre

10cl d'eau à température ambiante

6cl d'huile d'olive

1 cas d'épices Ras el Hanout ou celles de votre choix

½ cac de sel

1 cas de graines de sésame noir

Les étapes de la préparation :

Dans un robot ménager, ajoutez tous les ingrédients et faites une boule que vous réservez.

Pour la garniture de la tarte :

600g de carottes

200g de cerfeuil tubéreux si vous en trouvez sinon de la patate douce sera parfaite aussi

1 gros oignon violet ou jaune ou 1 belle échalote ou 2

1 cas d'huile d'olive

Poivre noir

10cl de crème d'amandes ou celle de votre choix mais pas trop liquide

1 à 2 cas de miso blanc

Les étapes de la préparation :

Faites chauffer le four à 185 degrés.

Faites pré cuire la pâte 5 min. Puis réservez.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive puis ajoutez l'oignon émincé. Faites dorer quelques minutes puis ajoutez les légumes râpés et faites les cuire à feu moyen environ 15 min.

Ajoutez la crème végétale, le miso et mélangez de nouveau.

Versez sur la pâte pré cuite. Tassez bien la préparation.

Enfournez 25 min.

Dégustez.