



Tarte aux légumes



Principe

La tarte aux légumes est une préparation très simple et rapide : il suffit de préparer une pâte brisée et de faire cuire des légumes. La pâte brisée est réalisée avec de l'huile, ce qui permet un gain de temps supplémentaire.

Restes ?

Des légumes déjà cuits pour une autre préparation peuvent être utilisés pour la garniture.

Nombre de convives ?

La taille du moule à tarte définit partiellement le nombre de convives. Pour une personne seule, une tarte se consomme en plusieurs fois. Pour plus de quatre personnes, il peut être intéressant de disposer de deux moules pour cuire deux tartes en même temps, ou l'une immédiatement après l'autre.

Équipement

Les quantités des ingrédients de la pâte doivent être dosées, par exemple avec un verre doseur ou un pèse-denrées.

La tarte demande un moule, généralement à tarte, mais elle peut aussi cuire dans d'autres moules (à manqué, rectangulaire) en métal, ou sur une plaque de cuisson si la garniture n'est pas trop liquide.

Équilibre

La tarte aux légumes dans sa version la plus simple (pâte brisée + légumes) n'est pas un plat complet car les apports en protéines sont insuffisants. Elle peut être transformée en quiche, avec de l'œuf, un lait végétal et éventuellement du tofu, pour augmenter ces apports.

Exemples / inspiration

Selon la saison, on pourra tester (avec ou sans appareil) :

- Automne : du brocoli (avec de l'ail et quelques noix), des carottes (avec quelques olives ou des graines de fenouil), des betteraves (avec quelques noisettes ou de l'aneth)
- Hiver : du poireau (cuit avec une pointe de curry ou de noix de muscade), des endives (avec de l'ail et des noix)
- Printemps : du chou-fleur (avec quelques cacahuètes), des carottes (cuites avec des oignons et des graines de carvi)
- Été : des courgettes ou des côtes de blettes (cuites avec des oignons, du thym et de l'ail)

Sources

Association Les Anges Jardins. 2012. « Manuel de cuisine pour tous ».

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-de-cuisine-pour-tous>.

Couderc, Bruno, Gilles Daveau, et Fanny Coutin. 2019. *Cuisiner simple et bon*. Arles; [Paris: Actes Sud ; Kaizen.

Hiver - Tarte aux betteraves

Durée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Ingrédients	Pour un moule de 25 cm de diamètre, soit 4 portions
Farine (blé T80)	300 g
Sel	Une pincée
Huile d'olive (ou autre huile de cuisson)	9 cl
Eau	12 cl
Betteraves (crues ou cuites)	500 g ou 4 betteraves moyennes
Épices au choix (aneth, anis, cumin, curry, fenouil, gingembre, jus ou zeste d'agrumes menthe) (facultatif)	1 càc
Œufs	2
Tofu soyeux	400g
Levure maltée ou levure de bière	1 càc rase
Purée de fruits à coque (noix de cajou s'il y a des épices, noisette ou amande sinon) (facultatif)	1 càs

Cette recette fonctionne bien aussi avec la « verdure » de printemps : vert des feuilles de blettes, fanes des radis, des betteraves et des navets, épinard, cresson, dans ce cas sans épices ainsi que poireau, carotte, courgette, avec les herbes et épices indiquées sur les fiches de ces légumes.

Préparation

Que faire ?	Pourquoi ?
Nettoyer les betteraves, si elles sont crues : laver, brosser (si elles sont biologiques) ou éplucher (si elles ne sont pas biologiques ou si la peau est très épaisse) les betteraves et les découper en tranches fines.	Les pesticides ont tendance à se concentrer dans la peau des légumes (Association Les Anges Gardins 2012).
Les mettre à cuire avec les herbes et épices, de préférence à l'étuvée (voir la fiche correspondante).	La durée de la cuisson au four est trop brève pour que les légumes aient le temps de cuire en même temps que la pâte (Association Les Anges Gardins 2012). Exception : tomates, champignons, courgettes (petits morceaux), poivrons (petits morceaux) sur la pâte seule (ni œufs ni lait végétal).
Préparer la pâte brisée (Couderc, Daveau, et	Le piquage de la pâte évite la formation de

<p>Coutin 2019) :</p> <p>Dans une jatte, mélanger l'eau, l'huile et le sel. Verser d'un coup toute la farine. Mélanger rapidement à la fourchette et former une boule. (Si l'on veut une pâte plus homogène, on peut l'étaler et la replier en deux, puis recommencer, et l'étaler une dernière fois dans le moule). Huiler le moule et y étaler la pâte. Piquer la pâte de quelques coups de fourchette. La pâte devra pré-cuire 10 minutes à 180°C avant que les légumes cuits puissent y être ajoutés.</p>	<p>cloques lors de la cuisson.</p> <p>La précuisson permet à la pâte de ne pas être détrempée par les légumes. Si on a oublié cette étape, on peut disposer sur la pâte étalée dans le moule un peu de semoule ou de flocons de céréales qui absorberont une partie de l'eau des légumes.</p>
<p>Préparer l'appareil : battre ensemble au fouet dans la jatte qui vient de servir les œufs, le tofu, la levure et la cuillerée à soupe de purée de fruits à coque.</p> <p>Lorsque les légumes sont cuits et que la pâte a pré-cuit, disposer les légumes sur la pâte, verser l'appareil, et cuire 20-25 minutes à 180°C.</p>	<p>La levure apporte une touche d'acidité qui corrige la fadeur du tofu, la purée de fruits à coque ajoute un peu d'onctuosité.</p>
<p>La tarte est cuite lorsque l'appareil a bien pris et que la pointe d'un couteau en ressort sèche.</p>	

Printemps – Tarte aux légumes mélangés

D'après les Papilles estomaquées

Durée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Ingrédients	Pour un moule de 25 cm de diamètre environ, soit 4 portions
Farine (blé T80)	300 g
Sel	Une pincée
Huile d'olive (ou autre huile de cuisson)	9 cl
Eau	12 cl
Un petit chou-rave, 2 carottes, 2 navets (ou radis noir), 1 oignon, un peu de céleri, rave ou en branche selon la saison.	600g à 800g. Plus fin avec des légumes nouveaux, mais fonctionne aussi avec des légumes de conservation.
Sauge	1 càs
Chapelure ou flocons d'avoine	6 càs
Graines de courge	Une petite poignée

Préparation

Que faire ?	Pourquoi ?
Nettoyer les légumes, sauf l'oignon : laver, brosser (s'ils sont biologiques) ou éplucher (s'ils ne sont pas biologiques ou si la peau est très épaisse) les légumes et les râper grossièrement. Éplucher et émincer finement l'oignon. Si le céleri est du céleri-branche, l'émincer finement.	Les pesticides ont tendance à se concentrer dans la peau des légumes (Association Les Anges Jardins 2012). Les légumes râpés cuiront plus vite et leurs saveurs se fonderont mieux.
Mettre les légumes à cuire de préférence à l'étuvée (voir la fiche correspondante), mais une cuisson à la poêle est possible aussi. Lorsque les légumes sont cuits, ajouter la sauge. Mélanger.	La durée de la cuisson au four est trop brève pour que les légumes aient le temps de cuire en même temps que la pâte (Association Les Anges Jardins 2012). Exception : tomates, champignons, courgettes (petits morceaux), poivrons (petits morceaux) sur la pâte seule (ni œufs ni lait végétal).
Préparer la pâte brisée (Couderc, Daveau, et Coutin 2019) :	Le piquage de la pâte évite la formation de cloques lors de la cuisson.

<p>Dans une jatte, mélanger l'eau, l'huile et le sel. Verser d'un coup toute la farine. Mélanger rapidement à la fourchette et former une boule. (Si l'on veut une pâte plus homogène, on peut l'étaler et la replier en deux, puis recommencer, et l'étaler une dernière fois dans le moule). Huiler le moule et y étaler la pâte. Piquer la pâte de quelques coups de fourchette. La pâte devra pré-cuire 10 minutes à 180°C avant que les légumes cuits puissent y être ajoutés.</p>	<p>La précuisson permet à la pâte de ne pas être détremée par les légumes. Si on a oublié cette étape, on peut disposer sur la pâte étalée dans le moule un peu de semoule ou de flocons de céréales qui absorberont une partie de l'eau des légumes.</p>
<p>Dans un bol, mélanger la chapelure ou les flocons d'avoine et les graines de courge avec un peu d'huile.</p>	<p>L'huile évitera que la chapelure ne brûle.</p>
<p>Lorsque la pré-cuisson est terminée et que les légumes sont cuits, les disposer sur le fond de la tarte. Saupoudrer les légumes de la chapelure et des graines de courge. Enfourner.</p>	
<p>Prévoir une demi-heure de cuisson. Le four peut être éteint 5 minutes avant la fin de la cuisson. La tarte est cuite lorsque l'appareil a bien pris et que la pointe d'un couteau en ressort sèche.</p>	

Été - Tatin d'aubergines et tomates

D'après les Papilles estomaquées

Durée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Ingrédients	Pour un moule de 25 cm de diamètre environ, soit 4 portions
Farine (blé T80)	250 g
Sel	Une pincée
Huile d'olive (ou autre huile de cuisson)	7,5 cl
Eau	10 cl
2-3 aubergines, 2-3 tomates	700g à 800g
Thym ou romarin, frais ou sec	1 càs rase
Sucre de canne	1 càs rase
Graines de tournesol (ou amandes ou noix de cajou concassées)	3 càs rases
Basilic frais (facultatif)	Quelques feuilles
Ail (facultatif)	
Huile d'olive	4 càs

Préparation

Que faire ?	Pourquoi ?
Préchauffer le four à 180°C.	Les aubergines vont y cuire bientôt.
Nettoyer les légumes : les laver, découper les aubergines en tout petits cubes (1cm), réserver les tomates. S'il y en a, éplucher et hacher l'ail.	Éplucher les tomates et les aubergines est possible, mais fastidieux !
Disposer les aubergines dans le moule à tarte. Dans un petit bol, mélanger de l'huile, et le thym/romarin (et l'ail). Verser ce mélange sur les aubergines pour les enrober. Enfourner les aubergines pour 20 minutes dès que le four est chaud.	La durée de la cuisson au four est trop brève pour que les légumes aient le temps de cuire en même temps que la pâte (Association Les Anges Jardins 2012). Exception : tomates, champignons, courgettes (petits morceaux), poivrons (petits morceaux) sur la pâte seule (ni œufs ni lait végétal).
Préparer la pâte brisée (Couderc, Daveau, et	Le piquage de la pâte évite la formation de

<p>Coutin 2019) :</p> <p>Dans une jatte, mélanger l'eau, l'huile et le sel. Verser d'un coup toute la farine. Mélanger rapidement à la fourchette et former une boule. (Si l'on veut une pâte plus homogène, on peut l'étaler et la replier en deux, puis recommencer, et l'étaler une dernière fois dans le moule). Réserver.</p>	<p>cloques lors de la cuisson.</p> <p>La précuisson permet à la pâte de ne pas être détrempée par les légumes. Si on a oublié cette étape, on peut disposer sur la pâte étalée dans le moule un peu de semoule ou de flocons de céréales qui absorberont une partie de l'eau des légumes.</p>
<p>Préparer les tomates : les découper en tranches.</p>	
<p>Enlever les aubergines du moule à tarte, les réserver.</p> <p>Dans le moule, saupoudrer le sucre, les graines de tournesol, et disposer les tomates en tranches. Ajouter les aubergines.</p>	
<p>Fariner une grande assiette plate ou un autre moule à tarte et y étaler la pâte brisée.</p> <p>Retourner ensuite l'assiette sur le moule qui contient les légumes, pour bien les recouvrir.</p> <p>Avec un couteau, faire une fente au centre de la tarte. Cette cheminée permet à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.</p>	
<p>Prévoir une demi-heure de cuisson. Le four peut être éteint 5 minutes avant la fin de la cuisson.</p> <p>La tarte est cuite lorsque l'appareil a bien pris et que la pointe d'un couteau en ressort sèche.</p>	
<p>La tarte se sert retournée, légumes visibles, avec quelques feuilles de basilic.</p> <p>Elle se déguste, chaude, tiède ou froide.</p>	

Automne – tarte au brocolis

Durée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Ingrédients	Pour un moule de 25 cm de diamètre environ, soit 4 portions
Farine (blé T80)	300 g
Sel	Une pincée
Huile d'olive (ou autre huile de cuisson)	9 cl
Eau pour la pâte brisée	12 cl
Brocolis (ou chou romanesco ou chou-fleur ou navets)	500g
2 petites carottes (facultatif)	200g
Maïs (facultatif, ou un reste de petits pois ou de haricots rouges, ou simplement un oignon)	100g
Pois chiches	180g cuits ou 60g crus
Huile d'olive	2 càs

Préparation

Que faire ?	Pourquoi ?
<p>Préparer les pois chiches crus. La veille (24h avant), mettre à tremper les pois chiches dans deux fois leur volume d'eau froide. Changer l'eau au moins une fois. Avant la cuisson, vider l'eau de trempage. Mettre les pois chiches à cuire dans deux fois leur volume d'eau froide, sans saler. Porter à ébullition et laisser cuire à couvert. Prévoir une demi-heure à 45 minutes de cuisson. Les pois chiches doivent être fondants pour cette recette.</p>	<p>Le trempage prépare les pois chiches à la cuisson, ils cuiront plus vite et seront plus digestes.</p>
<p>Nettoyer les carottes : laver, brosser (si elles sont biologiques) ou éplucher (si elles ne sont pas biologiques) et découper les carottes en fines rondelles. Nettoyer les brocolis : détacher les fleurs avec un couteau, éplucher et découper le tronc en</p>	<p>Les pesticides ont tendance à se concentrer dans la peau des légumes (Association Les Anges Gardins 2012).</p>

<p>rondelles, rincer le tout. Éplucher et émincer l'oignon s'il y en a.</p>	
<p>Mettre à cuire les carottes et les brocolis à l'étuvée (voir la fiche correspondante). S'il reste du jus de cuisson, en prévoir d'en prélever un peu pour l'appareil. Quand les légumes sont cuits, mettre le four à chauffer à 180°C.</p>	<p>La durée de la cuisson au four est trop brève pour que les légumes aient le temps de cuire en même temps que la pâte (Association Les Anges Gardins 2012). Exception : tomates, champignons, courgettes (petits morceaux), poivrons (petits morceaux) sur la pâte seule (ni œufs ni lait végétal).</p>
<p>Préparer la pâte brisée (Couderc, Daveau, et Coutin 2019) : Dans une jatte, mélanger l'eau, l'huile et le sel. Verser d'un coup toute la farine. Mélanger rapidement à la fourchette et former une boule. (Si l'on veut une pâte plus homogène, on peut l'étaler et la replier en deux, puis recommencer, et l'étaler une dernière fois dans le moule). Huiler le moule et y étaler la pâte. Piquer la pâte de quelques coups de fourchette. La pâte devra pré-cuire 10 minutes à 180°C avant que les légumes cuits puissent y être ajoutés.</p>	<p>Le piquage de la pâte évite la formation de cloques lors de la cuisson. La précuisson permet à la pâte de ne pas être détremée par les légumes. Si on a oublié cette étape, on peut disposer sur la pâte étalée dans le moule un peu de semoule ou de flocons de céréales qui absorberont une partie de l'eau des légumes.</p>
<p>Préparer l'appareil : mixer finement les pois chiches avec l'huile d'olive, en ajoutant si besoin du jus de cuisson des légumes (et si nécessaire, de l'eau) pour obtenir la bonne consistance.</p>	
<p>Disposer les légumes, maïs inclus, sur la pâte, et recouvrir de l'appareil. Cuire 30 minutes à 180°C.</p>	
<p>La tarte est cuite lorsque l'appareil a bien pris et que la pointe d'un couteau en ressort sèche.</p>	

Tarte aux légumes – fiche pratique

Durée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Ingrédients	Pour un moule de 25 cm de diamètre environ, soit 4 portions
Farine (blé T80)	300 g
Sel	Une pincée
Huile d'olive (ou autre huile de cuisson)	9 cl
Eau	12 cl
Légumes (un ou plusieurs différents)	600 g (en fonction de la teneur en eau des légumes moins si elle est faible, plus si elle est forte)
Herbe et épices au choix	1 càc
Œufs (facultatif)	3
Lait végétal (facultatif)	20 cl
Purée de fruits à coque (amandes, noisettes, cacahuètes...) (facultatif)	1 càs

Préparation

Le tableau indique les quantités correspondant à un certain nombre de portions individuelles. Ces portions peuvent correspondre au nombre de convives pour un ou plusieurs repas (par exemple, un repas de quatre personnes, ou quatre repas d'une seule personne).

La simplicité de la préparation demande des légumes de bonne qualité, de saison.

Que faire ?	Pourquoi ?
Nettoyer les légumes : laver, brosser (s'ils sont biologiques) ou éplucher (s'ils ne sont pas biologiques ou si la peau est très épaisse) les légumes et les découper les légumes en tranches fines.	Les pesticides ont tendance à se concentrer dans la peau des légumes (Association Les Anges Gardins 2012).
Les mettre à cuire avec les herbes et épices, de préférence à l'étuvée (voir la fiche correspondante).	La durée de la cuisson au four est trop brève pour que les légumes aient le temps de cuire en même temps que la pâte (Association Les Anges Gardins 2012). Exception : tomates, champignons, courgettes (petits morceaux), poivrons (petits morceaux) sur la pâte seule (ni œufs ni lait végétal).

<p>Préparer la pâte brisée (Couderc, Daveau, et Coutin 2019) :</p> <p>Dans une jatte, mélanger l'eau, l'huile et le sel. Verser d'un coup toute la farine. Mélanger rapidement à la fourchette et former une boule. (Si l'on veut une pâte plus homogène, on peut l'étaler et la replier en deux, puis recommencer, et l'étaler une dernière fois dans le moule). Huiler le moule et y étaler la pâte. Piquer la pâte de quelques coups de fourchette. La pâte devra pré-cuire 10 minutes à 180°C avant que les légumes cuits puissent y être ajoutés.</p>	<p>Le piquage de la pâte évite la formation de cloques lors de la cuisson.</p> <p>La précuisson permet à la pâte de ne pas être détrempée par les légumes. Si on a oublié cette étape, on peut disposer sur la pâte étalée dans le moule un peu de semoule ou de flocons de céréales qui absorberont une partie de l'eau des légumes.</p>
<p>Si l'on souhaite une version plus riche en protéines : battre deux œufs avec un verre (20 cl) de lait végétal (par exemple, du soja, de l'amande, de l'avoine...) et une cuillère à soupe de purée de fruits à coque. Ce mélange s'appelle l'appareil dans ce qui suit.</p> <p>Lorsque les légumes sont cuits et que la pâte a pré-cuit, disposer les légumes sur la pâte, verser l'appareil, et cuire 20-25 minutes à 180°C.</p>	<p>La purée de fruits à coque apporte un complément de matière grasse au lait végétal, qui en contient en général peu.</p>
<p>La tarte est cuite lorsque l'appareil a bien pris et que la pointe d'un couteau en ressort sèche.</p>	