

TARTE AU CHOU-FLEUR

et au brocoli



 4  15 min  20 min  50 min

Pâte : 125 g de farine de sarrasin • 60 g de beurre ou de margarine • sel

*Garniture : 300 g de chou-fleur • 300 g de brocoli • 20 cl de lait demi-écrémé ou de lait de soja
• 15 g de Maïzena • 40 g de gruyère râpé • sel, poivre*

① Mélangez farine, sel et matière grasse, puis ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau pour former le pâton. Laissez reposer 15 à 20 minutes avant d'étaler. ② Lavez et coupez chou-fleur et brocolis, faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes. ③ Disposez la pâte sur un moule à tarte. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ④ Délayez la Maïzena avec le lait froid et faites épaissir à feu doux, ajoutez le gruyère râpé. Salez et poivrez. Répartissez sur la pâte le chou-fleur et les brocolis, versez la béchamel. ⑤ Faites cuire 25 à 35 minutes.

Notre suggestion : servez chaud avec une salade verte.