

TARTE À L'OIGNON



 4  15 min  20 min  50 min

Pâte : 125 g de farine d'épeautre • 60 g de beurre ou de margarine • sel

*Garniture : 600 g d'oignons • 1 œuf • 10 g de farine • 20 cl de lait demi-écrémé ou de lait de soja
• 50 g de gruyère râpé • muscade • sel, poivre*

① Mélangez la farine, une pincée de sel et la matière grasse, puis ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau pour former le pâton. Laissez reposer 15 à 20 minutes avant d'étaler. ② Pelez et coupez finement les oignons. Faites-les cuire à l'étouffée avec sel, poivre et muscade pendant 15 minutes. En fin de cuisson, ajoutez la farine et mélangez. ③ Disposez la pâte sur un moule à tarte à revêtement antiadhésif de 24 cm de diamètre. Répartissez les oignons cuits sur la pâte. ④ Battez l'œuf en omelette avec le lait, versez sur les oignons, puis saupoudrez de gruyère râpé. ⑤ Faites cuire au four pendant 25 à 35 minutes. Servez chaud ou tiède avec une salade verte.