




ARTE
COURGETTE
TOMATE
ROQUEFORT

Ingrédients :
pour 4 personnes

200 g de courgettes
200 g de tomates
1 jaune d'œuf
1 œuf entier
100 g de Roquefort
50 g de parmesan râpé
25 cl de crème liquide entière
4 feuilles de pâte filo
20 g d'huile d'olive
muscade râpée
1 gousse d'ail
poivre du moulin
fleur de sel

- Pelez, dégermez et hachez l'ail.
- Rincez les tomates, les courgettes, retirez leur pédoncule et émincez-les dans la longueur.
- L'appareil : dans un saladier, fouettez la crème, l'œuf entier, le jaune d'œuf, l'ail, le sel, le poivre et la muscade.
- La pâte : badigeonnez d'huile les feuilles de pâte filo avec un pinceau ; chemisez un moule à tarte en superposant les feuilles, et découpez l'excédent.
- Dans le moule garni de la pâte, disposez les tranches de tomates et courgettes en formant une rosace.
- Parsemez de Roquefort puis recouvrez avec l'appareil.
- Saupoudrez de parmesan, et, dans un four préchauffé à 150° (th 5), faites cuire 45 mn, ou jusqu'à ce que l'appareil ait pris et que le dessus de la tarte soit doré.
- Servez chaud, accompagné d'une salade d'endives, de noix et de pommes (fruit).

Retrouvez toutes les recettes à base de courgettes sur www.trianglevert.org