

Tarte blettes – haricots blancs



20' Temps de préparation

40' Temps de cuisson

Niveau Facile

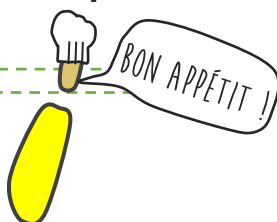
Ingredients

La pâte :

- 200g de farine
- 80g d'eau (un petit verre d'eau)
- 60g d'huile d'olive (environ 4 c.a.s)
- Une pincée de sel

La garniture :

- 1 petit bouquet de blettes, des épinards ou les légumes de saison de votre choix
- 250 g de haricots blancs cuits
- 1 c. à café de moutarde douce
- 2 c. à soupe de flocons de levure maltée (ou fromage)
- Cumin, herbes de Provence
- 1 c. à soupe de purée d'amande ou de graines de tournesol



1 Préchauffer le four à 180 °C.
Nettoyer les blettes, émincer et cuire à l'étouffée pendant 15 min.

2 Faire la pâte à tarte en mélangeant l'eau, l'huile et le sel, fouettez pour réaliser une émulsion. Ajouter la farine, mélanger et former une boule. Abaisser dans un moule et faite-la précuire quelques minutes au four.

3 Mixer les haricots blancs avec la moutarde, les flocons de levure, du cumin, des herbes de Provence, la purée d'amande et 1 pincée de sel. Mélanger avec les blettes bien égouttées et disposer sur le fond de pâte.

4 Enfourner pour 40 min. Servir chaud, tiède ou froid.