

TARTE AUX POIVRONS, TOMATES SÉCHÉES & OLIVES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pâte brisée ou pâte feuilletée
- 3 poivrons (= 500g environ)
- 1 oignon = 80g
- 8 tomates séchées = 60g
- 20 olives noires ou vertes 40g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 3 càs
- 3 œufs
- Au choix : 150g fromage blanc OU yaourt à la grecque OU fromage frais (type Ricotta ou Carré Frais) OU crème fraîche
- Moutarde 1 à 2 càs
- Facultatif : fromage 70g à 100g (chèvre, fêta, emmental, parmesan)

Astuces :

- Hors saison, optez pour des poivrons marinés.
- Remplacez les olives et les tomates séchées par des câpres ou des cornichons.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1h
Pour 1 tarte de 4 à 6 personnes

Préparation des légumes :

1. Laver les poivrons, enlever le trognon et les pépins et les couper en fines lamelles.
2. Éplucher et émincer l'oignon.
3. Égoutter les tomates séchées et les couper en petits morceaux.
4. Égoutter les olives, les dénoyauter si besoin et les couper en petits morceaux.
5. Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen et faire revenir les poivrons et les oignons environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants (remuer assez souvent).
6. Ajouter les olives, les tomates séchées, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Préparation de la pâte :

1. Étaler la pâte dans un moule à tarte.
2. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.

Préparation de l'appareil :

1. Fouetter les œufs.
2. Ajouter la moutarde, le fromage blanc (ou yaourt à la grecque ou fromage frais ou crème fraîche), le sel, le poivre et fouetter.

Assemblage de la tarte :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Déposer les légumes sur toute la surface de la tarte.
3. Verser l'appareil par-dessus et parsemer de morceaux de fromage.
4. Enfourner 40 à 45 minutes.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr