# TARTE FIGUES, OIGNONS ROUGES, CHÈVRE & NOIX

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

**Ingrédients :**

- Pâte brisée ou feuilletée
- 6 figues fraîches = 300g environ
- Chèvre 100g
- 2 oignons rouges = 200g
- Huile végétale 2 càs
- Noix 30g
- Miel 30g
- 3 œufs
- Crème fraîche entière 200mL
- Moutarde 2 càs = 30g
- Sel et poivre

**Astuces :**

- Les figues sont disponibles de Juillet à Octobre.
- Remplacer le chèvre par un autre fromage : bleu, mimolette, comté…
- Remplacer les noix par d'autres fruits oléagineux : amandes, noisettes…

1. Éplucher et **émincer** les oignons. Les faire revenir dans une **poêle** sur **feu moyen** avec l'huile végétale environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
2. Pendant ce temps : étaler la pâte dans un plat à tarte, piquer le fond de tarte et enfourner à **180°C** pendant **10 minutes** (= cuisson à blanc sans garniture).
3. Rincer les figues, garder la peau, couper les pédoncules et les couper en **fines rondelles**.
4. **Concasser grossièrement** les noix.
5. Couper le fromage de chèvre en **petits morceaux**.
6. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs, la crème fraîche, la moutarde, le sel et le poivre.
7. Sortir le plat du four. **Déposer** les oignons sur le fond de tarte et verser l'appareil. Déposer les lamelles de figues et les morceaux de fromage, parsemer de noix et verser le miel.
8. Enfourner environ **40 minutes** (la tarte doit être dorée).

Recette en vidéo

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
**www.recettes100faim.fr**