

# Maxi tarte rustique aux légumes d'été

Bonjour à tous et toutes,

Partons donc en cuisine, autour d'une idée gourmande et de saison avec nos légumes d'été. [Courgette](#), [aubergine](#), poivron, tomate, il y a largement quoi mettre du rigolo, du coloré, du savoureux dans nos assiettes. Ne trouvez-vous pas ? J'adore cette saison, qui n'a de cesse de donner envie de tester de nouvelles recettes... Pas vous ?

Outre ces légumes, le soleil nous donne souvent envie de préparer des « choses à picorer avec les mains » : bouchées apéritives, tapas, et tartes sont d'excellents représentants. Mes gourmands adorent notamment tout ce qui est tartes aux légumes : c'est beaucoup plus gourmand que des légumes sautés, il y a une bonne pâte croquante, et cela se mange chaud/froid selon l'envie. Je ne leur reproche qu'un défaut : dès que la tablée s'étend au-delà de 6 – ce qui arrive vite en cas d'une session apéro-barbecue en famille/entre amis –, il faut doubler les pâtes, les moules, les préparations.. Puis la cuisine devient un chantier bien encombré.

L'année dernière, j'ai trouvé une petite astuce : **la tarte rustique** ! Et oui ! Vu qu'il n'y a pas de moule, pas de contraintes de tailles, et c'est très aisé d'augmenter la taille de la tarte. Avec cette méthode, c'est ultra facile de préparer en une fournée une tarte susceptible de régaler 8-10 convives. A l'occasion de barbecues « grande tablée », j'ai testé quelques variantes de garnitures et de pâtes avant de trouver une version qui régale tout le monde. C'est simple :

- Une pâte Brisée à l'huile d'olive
- Des herbes de Provence
- Plein de légumes façon « *fourrezytout* » ([courgette](#), [aubergine](#), [poivron](#))

Et c'est tout !

Mes convives se sont toujours régalés de leur part de tarte rustique légumes été en accompagnement de leurs brochettes/saucisses.. Et les plus petits appétits l'ont adorée accompagnée d'une salade d'été. C'est croquant avec la pâte, moelleux avec les légumes, riche en saveurs, parfumé avec les herbes, bien généreux. Soit tout ce que l'on aime lors de nos repas d'été.

Comme je l'ai itérée le week-end dernier, je me suis dit que la recette de cette (maxi) tarte rustique légumes été pourrait vous plaire. La voici donc ☐ N'hésitez pas à adapter avec le contenu de votre panier / réfrigérateur, c'est une excellente tarte « fond de frigo ».

Bonne journée !

~~~~~



~~~~~

## Recette : Tarte rustique aux légumes d'été (ou légumes du soleil )

Saison de la recette : Juillet à fin septembre

Temps de préparation : 15 minutes (les légumes) + 20 minutes (spécifique pâte)

Temps de cuisson : 40 minutes

### Ingrédients

Pour une tarte de 8 personnes

Pâte à tarte :

- 300 gr de farine
- 100 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de thym

Garniture :

- 1 grosse [aubergine](#)

- 2 [courgettes](#) (jaune ou verte)
- 2 [poivrons](#) (idéal, rouge)
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 à 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre
- Herbes de Provence (ou tout autre herbe sèche de votre choix)

## Réalisation

### Etape 1 : Précuisson de la garniture

1. Lavez tous vos légumes.
2. Retirez le pédoncules des aubergines et courgettes puis coupez-les en rondelles pas trop épaisse (max 0.5 cm).
3. Épluchez et hachez la gousse d'ail.
4. Retirez le pédoncule et les pépins du poivron, puis coupez le en petits cubes.
5. Faites chauffer 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse (large), puis disposez y les légumes (courgette, aubergine, poivron, ail). Salez un peu puis faites revenir pendant une dizaine de minutes (feu moyen) :
  - L'objectif n'est pas de cuire entièrement les légumes mais de les faire dégorger d'une partie de leur eau.
  - Si vous voyez qu'une rondelle de légume commence à griller, n'hésitez pas à la retirez la du feu
6. A l'issue des 10 minutes, retirez du feu et laissez refroidir le temps de préparer la pâte.

### Etape 2 : Réalisation de la pâte.

1. Dans un saladier déposez la farine, le thym l'huile et l'eau.
2. Mélangez pour agglomérez et écrasez la pâte de la paume de ma main pour bien homogénéiser.
3. Etalez la pâte au rouleau sur une forme rectangulaire.

### Étape 3 : Composition de la tarte

1. Disposez votre pâte sur une plaque de cuisson four recouverte de papier cuisson
2. Étalez la moutarde sur la pâte, en laissant environ 5 cm du bord.
3. Sur l'espace où vous avez disposé la moutarde, remplissez la tarte avec les légumes. Pour un joli visuel
  - Mettez les rondelles d'aubergines au fond
  - Ajoutez environ la moitié de la garniture ail/poivron
  - Disposez joliment les rondelles de courgette.
  - Terminez avec le résiduel de garniture au poivron.
4. Parsemez le dessus de tarte d'herbes de Provence et d'une pincée de sel. Rabattez les bord de la tarte sur les légumes.
5. Enfournez pour 40 minutes à 180°C.

Servez cette tarte rustique légumes été chaud ou tiède, à convenance.

**Astuces :**

- Si vous n'avez pas le temps de faire votre pâte, vous pouvez remplacer par une pâte à pizza rectangulaire..
- N'hésitez pas à changer la couleur des légumes (courgette jaune/verte) poivron (rouge/jaune) pour donner du pep's à votre tarte.
- Pour plus de gourmandise, ajoutez sur le dessus des rondelles de bûche de chèvre ou de la mozzarella coupée en petits cubes.
- C'est une excellente tarte vide frigo ☐

**Astuce : Version « familiale » (4 personnes) :**

- Réalisez la pâte avec 200 gr de farine + 65 ml d'huile + 65 ml d'eau
- Diminuez la quantité de légumes par deux.

~~~~~

**Suggestions Maison :Autres Tartes d'été**

[Tarte aubergines, tomates et chèvre](#)



[Quiche aux courgettes, tomates séchées et jambon cru](#)



~~~~~