Tarte aux brocolis et au chèvre

Bonjour à toutes et tous,

Cette recette est l'histoire d'un *chou fleur pas mûr*.. En fait, lors des dernières courses, j'ai volontairement demandé aux plus-si-petits de choisir un légumes qui leur plairait. Ils m'on répondu « du chou fleur »; mais quand ils sont revenu pas de chou fleur, mais une belle tête de brocolis. Leur demandant ce que c »était ils m'ont dit « *un chou fleur pas mûr* ».

Une fois à la maison j'étais dans un dilemme : si ils s'étaient trompés sur le visuel (le vendredi soir à 17h, on ne leur dira rien..), à la dégustation, la tromperie passera pas. Dans ces conditions, j'ai sorti mes « armes spéciales légumes » : les tartes et le fromage.. Pour le **brocolis**, avec une bûche de chèvre au réfrigérateur, la composition de la tarte fut vite trouvée : brocolis et chèvre. Vite préparée, vite enfournée, cette tarte fut bientôt prête pour le repas. Au dîner, ils se sont vite compris de leur erreur de dénomination de chou.. mais se sont vraiment régalés de la tarte. Du croquant, du moelleux, de la gourmandise. Cela leur plaisait

Je partage donc la recette avec vous, cela peut être une bonne idée pour changer. Bonne journée !

Tarte brocolis chèvre

Recette : Tarte brocolis chèvre

Saison de la recette : Juillet à Décembre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 1 tête de brocolis de 500 gr environ / 350 gr de fleurettes de brocolis
- 2 œufs
- 250 ml de crème allégée (ou moitié lait, moitié crème si vous souhaitez alléger)
- 1 oignon
- 1 bûche de chèvre
- 1 grosse cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel, poivre

Réalisation

- Détachez de petites fleurettes de brocolis, puis lavez les soigneusement. Faites les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses. Egouttez les et réservez.
- Hachez l'oignon puis faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Réservez
- Dans un cul de poule ou un saladier, battez en omelette les œufs et la crème. Salez, poivrez puis ajoutez un peu de noix de muscade et le cerfeuil.
- Étalez votre pâte brisée dans un moule/cercle à tarte puis piquez la à la fourchette.
- Étalez au fond la moutarde en couche fine, puis déposez-y l'oignon et les fleurettes de brocolis. n'hésitez pas à les « redresser » si vous souhaitez un joli visuel.
- Versez dessus le mélange{œuf/crème}, puis déposez sur le dessus les rondelles de chèvre.
- Enfournez pour environ 40 minutes à 180°C (jusqu'à ce que la pâte soit dorée et l'appareil à quiche pris).

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

Astuces :

- Si vous en avez, parsemez la tarte de graine de courge pour apporter plus de croquant.
- *Gain de temps* : N’hésitez pas à préparer le brocoli 24h à 48h avant (= couper en fleurette + faire cuire) et le conserver au réfrigérateur.
- *Accompagnement :* Cette tarte pourra faire office de repas léger, accompagné d’une salade. Pour les carnivores invétérés, n’hésitez pas à proposer une assiette de charcuterie avec.