

# Tarte au chou fleur et curry

Bonjour à toutes et tous

Alors que l'hiver avance et que choux et légumes racines peuplent les étals, les recettes de légumes changent à la maison. Mes gourmands sont en particulier entrés dans une phase où ils se régalaient avec le [chou fleur](#), quand celui-ci est bien cuisiné. Après avoir itéré plusieurs fois le classique *gratin*, j'ai bien eu envie de changer un peu les préparations.

Un type de recette qu'on pratique assez peu avec ces choux sont les **tartes salées**. Je pense qu'on craint le côté roboratif de ces légumes. qu'à cela ne tienne, je me suis lancée dans une de ces tartes, avec la ferme idée de sortir une recette originale. Le fil de mes réflexions m'a mené sur une tarte épicée au *curry* et en sucré-salé avec une compotée d'oignons au-dessous. Amenée à table, cette tarte à légèrement déconcerté avant d'être dégustée avec satisfaction. La garniture est crémeuse, le chou fleur mis en valeur et les saveurs sucrées-salées-épicées appropriées. L'association curry-chou fleur marche du tonnerre et le petit trait de miel sur le dessus apporte la note sucrée qui va bien. Mes gourmands ont direct été partants pour une itération, si jamais j'ai encore envie de changer.

Étant contente du résultat, je me suis dis que l'idée pourrait vous intéresser car cette tarte permet clairement de changer tout en étant facile à réaliser. J'espère qu'elle vous inspirera. Bonne journée !



- TARTE RUSTIQUE -  
CHOU FLEUR ET CURRY



# Recette : Tarte au chou fleur et curry

Saison de la recette : Novembre à Mars

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes + 15 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 1 petit chou fleur
- 2 oignons
- 2 cuillérées à café de curry en poudre
- environ 150 ml de crème liquide (de vache, ou végétale)
- 1 cuillérée à soupe de miel
- 1 à 2 cuillérée d'huile d'olive
- sel, poivre

## Réalisation

- Détachez les fleurettes de chou fleur. Lavez soigneusement et égouttez. Coupez les fleurettes en tranches

d'un demi cm d'épaisseur puis faites les précuire 5 min dans de l'eau bouillante (cf. 1). Égouttez, poivrez et réservez.

- Épluchez et émincez les oignons. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Salez et poivrez les.
- Dans un bol, mélangez la crème, curry, sel et poivre.
- Étalez votre pâte à tarte. Disposez les oignons sur le fond de tarte en laissant 4-5 cm vis à vis du bord. Placez ensuite le chou fleur sur les oignons et repliez les bords de la tarte.
- Répartissez la crème de curry sur le chou fleur.
- Enfournez pour 35 à 45 min à 180°C.
- Juste avant de servir, répartissez le miel sur la tarte.

Servez cette tarte chou fleur chaude ou tiède.

---

### **Astuces :**

- (1) Si vous appréciez le chou-fleur croquant, ne réalisez pas la précuisson.
  - *Variante* : Si vous appréciez le sucré-salé, n'hésitez pas à ajouter des raisins secs préalablement réhydratés dans les oignons.
-