

# Tarte flambée butternut et noix

Bonjour à toutes et tous,

Que l'on se sente très concerné par les problématiques environnementales où que l'on regarde cela de manière plus distante, nous savons tous maintenant que diminuer la consommation de viande et de poisson est un acte important. Cette logique peut s'étendre sur les repas de fête, où l'on peut tout à fait se régaler avec une entrées / apéritives végétariennes et garder la viande/poisson pour le plat principal. La recette que je vous propose aujourd'hui s'inscrit dans cette démarche.

J'ai envie de dire « qui d'entre nous n'adore pas la tarte flambée ? », vous savez cette tarte fine avec un fond de fromage blanc, des oignons émincés, des lardons, d'origine alsacienne. Cette recette traditionnelle se prête assez bien à de la revisite en sauce veggie. C'est dans un « Saveurs spécial fêtes » que j'ai trouvé l'idée des tranches fines de butternut sur le dessus, et mon addition au noix m'a conduit sur une crème de noix dessous. Une recette de pâte traditionnelle trouvée chez « aux fourneaux » ([ici](#)), quelques feuilles de sauge, un trait de miel avant de servir, l'entrée était prête.

A la dégustation, et bien mes gourmands lui ont clairement fait honneur. Clairement, cela fonctionne très bien entre la crème de noix et la butternut; et un trait de miel sur le dessus fini d'équilibrer l'affaire. A refaire le jour J ou plus. Je voulais donc partager cette recette avec vous car elle peut peu être vous donner des idées pour vos repas de fêtes ou plus. Je serais partiale en vous conseillant de tester, mais sincèrement elle est dans le top-5 des recettes de l'année. ; ) En espérant que cela vous plaira !





- TARTE FLAMBÉE  
BUTTERNUT & NOIX -

Tarte flambée butternut et noix

---

# Recette : Tarte flambée butternut et noix

Saison de la recette : Octobre à Février

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pour la pâte

- 250g de farine
- 15cl d'eau
- 25 ml d'huile neutre (tournesol)
- 1 pincée de sel

Pour la crème de noix

- 40 g de noix
- 4 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de miel

Pour la garniture

- 1/2 butternut
- quelques feuilles de sauge
- un peu de miel au moment de servir.

## Réalisation

### Étape 1 : Préparation de la pâte

- Dans un saladier (ou le bol de votre robot), disposez la farine et le sel.
- Ajoutez progressivement l'eau et l'huile, en mélangeant bien pour aider à l'incorporation.
- Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.
- Étalez la pâte en bande d'une quinzaine cm de large.

### Étape 2 : La garniture et le dressage

- Placez les noix dans un mixer et mixez finement jusqu'à réduire en poudre.
- Ajoutez l'huile et le miel, puis mixez encore pour bien homogénéiser.
- Lavez la butternut, épluchez là, coupez en deux dans le sens de la longueur puis détaillez en tranches fines. Badigeonnez-les très légèrement d'un peu d'huile (cela leur évitera de cramer à la cuisson) Lavez aussi les feuilles de sauge et émincez les.
- Dans la pâte étalée (fin étape 1) découpez des rectangles de largeur suffisante pour faire entrer des tranches de butternut.
- Dressez chaque tarte flambée avec :
  - une bonne cuillère à soupe de crème de noix
  - des tranches de butternut
  - la sauge émincée,
- Enfournez pour 20 à 25 minutes à 180°C.

- Avant de servir, ajoutez un trait de miel sur le dessus

Servez cette tarte flambée butternut chaude ou à température ambiante.

---

### **Astuces :**

- Variante : remplacez les noix par des noisettes.
- Vous pouvez aussi opter pour une déclinaison de tarte flambée butternut au format familial : Faites attention à augmenter légèrement la quantité de garniture (faites un \*1.5 sur les proportions) ;il y a plus de surface de garniture à couvrir.
- *A l'avance* : Vous pouvez préparer les tartes flambées quelques heures à l'avance (exemple le matin pour le soir). Conservez plutôt à température ambiante, le réfrigérateur risque de ramollir la pâte: