

Tarte aux poireaux et graines de courge

Bonjour à toutes et tous

Dans la famille, entre la « veggie » et les « carnivores », les envies côté plat / entrée / plat léger sont souvent très divergentes, ce qui nous conduit 95% du temps à un « double menu ». Et pourtant, s'il y a bien un plat qui nous met toujours d'accord, c'est la **tarte aux poireaux**. C'est une recette mêlant la saveur brute des [poireaux](#), le croquant d'une pâte, le fondant d'un appareil (= le mélange oeufs & crème) à quiche, pour obtenir un ensemble de goûts et de textures assez « confort food ». Il n'en faut pas plus pour se régaler, même si l'on peut toujours se prêter à des fantaisies pour « twister » cette si classique tarte.

Bref, à la maison, au fil de mes réalisations, j'ai affiné les dosages pour converger vers « la » recette qui réunit le plus de suffrages. Cette « bonne » se caractérise juste par une généreuse couche de garniture, une fine couche de moutarde au fond pour une pointe de piquant, et quelques graines de courge sur le dessus pour un surplus de croquant. Avec elle, tout le monde est content et tout le monde déguste le même plat (même si les « carnivores » ajoutent souvent un peu de charcuterie à côté ☐). Si jamais le temps printanier est suffisamment chaud pour permettre un pique-nique dans le jardin, c'est un incontournable.

La recette étant manquante sur le site, je voulais combler ce trou et vous la proposer. J'espère qu'à minima, cela vous donnera envie d'itérer votre recette fétiche. Bonne journée !



- TARTE AUX POIREAUX -
& GRAINES DE COURGE

Recette : Tarte aux poireaux et graines de courge

Saison de la recette : Octobre à Avril

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 pâte brisée o(maison ou non)
- 2 gros poireaux ou 3-4 « moyens » (800g environ)
- 2 œufs
- 200 ml de lait (ou lait végétal) (2)
- 1,5 cuillerée à soupe de moutarde
- 3 cuillerées à soupe de graine de courge
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel , poivre, noix de muscade

Réalisation

- Retirez le pied des poireaux ainsi que la partie dure des feuilles de poireaux (1). Coupez les poireaux en rondelles fines puis lavez les soigneusement. Égouttez.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive puis faites y revenir les poireaux pendant 2 minutes, en mélangeant bien. Couvrez, puis laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Vérifiez de temps en temps que cela ne brûle pas, et ajoutez un peu d'eau au besoin.
- Foncez un moule à tarte avec votre pâte brisée, puis répartissez la moutarde au fond en fine couche.
- Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le lait. Salez, poivrez, ajoutez une bonne pincée de noix de muscade.
- Une fois les poireaux cuits, salez les, puis répartissez-les au fond de la tarte.
- Versez l'appareil (préparation œufs/lait), puis répartissez les graines de courge sur le dessus.
- Enfournez pour 40 minutes environ à 180°C. La tarte doit être dorée.

Servez cette tarte aux poireaux et graines de courge chaude ou tiède.

Astuces :

- (1) *Zéro déchet* : cette partie verte se rentabilise bien en soupe pour

remplacer l'oignon

- (2) Pour une tarte plus onctueuse, remplacez 100 ml de lait par 100 ml de crème
- *Variantes* : ajouter une cuillerée à café de curry dans l'appareil , ou parsemez le dessus de la tarte de fromage râpé.



Tarte aux poireaux et graines de courge