



# Le Miam d'Emilie



## Cakes, muffins, quiches & co > Tarte fleur légumes



## Pour 1 belle tarte fleur

### Tarte fleur légumes

Temps de cuisson : 25minutes.

Mode de cuisson :

- 1 pate feuilleté ou 1 pate à tarte (voir la recette dans boulange)
- 2 courgettes jaunes
- 2 courgettes vertes
- 4 carottes

- 2 courgettes jaunes
- 2 courgettes vertes
- 4 carottes
- 6 fines tranches de jamon
- base : 4 CàS crème fraîche
- 2 CàS moutarde ancienne
- huile olive
- sel, poivre

*La tarte fleur c'est la recette de quiche pour les beaux jours! Avec toutes ces belles couleurs, elle met du soleil dans l'assiette :) une folie florale ... Cette recette : rien de bien compliqué, juste un peu de patience pour une tarte fleur belle à voir et bonne ! Idéale pour un p'tit diner complet (accompagnée d'une belle salade) et sympathique, un soir d'été.*

1) Laver et éplucher les carottes et les courgettes.

2) Les tailler en lanières très fines à l'aide d'un épluche-légumes (ou d'une mandoline si tu as)

Une fois que tous les légumes sont prêts, s'attaquer à la pâte à tarte : soit en la réalisant soi-même (recette [pâte à tarte simplissime, express et magique](#), ce qui permet de la personnaliser et de lui rajouter des graines par exemple pour plus de croustillant), soit prendre une pâte feuilletée toute prête.

3) Déposer la pâte dans un moule à tarte préalablement recouvert d'une feuille de papier sulfurisé. Pique le fond de la tarte à l'aide d'une fourchette.

4) Recouvrir la pâte du mélange crème fraîche et moutarde (ou autres suggestions en bas de page)

5) Commence la mise en place des légumes en réalisant le cœur de la fleur. Roule une petite bande de courgette verte sur elle-même et place-la au centre du plat. Enroule autour de la courgette verte, une courgette jaune, puis une lamelle de carotte et ainsi de suite. Continue jusqu'à remplir tout le plat en alternant les couleurs et en intercalant les tranches de jambon.

6) Saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive (à l'aide d'un pinceau).  
Tu peux saupoudrer de quelques herbes type basilic, ciboulette ...

7) Enfourne pour 25 à 30 min à 180° et place à la dégustation!

**\*\*\***

*Tu peux varier les goûts en étalant de la cancoillotte comme base de cette tarte pour une version franc-comtoise :) J'ai également essayé avec de la crème de camembert. Les légumes peuvent être adaptés en fonction de la saison avec par exemple des pommes de terre en hiver, des asperges au printemps, courgettes l'été ...*

*Si tu trouves le résultat trop croquant, tu peux blanchir les légumes quelques minutes à l'eau bouillante.*