

Recette de tartes aux fruits ou aux légumes

Voici deux bases de tarte sucrée et salée faciles à varier. J'appelle cette recette "universelle" car elle est bonne à tous les coups. Elle est très rapide et simple à réaliser, sans aucune technique. On peut utiliser une pâte feuilletée ou brisée toute prête, ou faire soi-même une pâte à tarte facile et rapide (voir la recette ci-dessous).

Préparation pour tarte sucrée :

- une pâte à tarte de 33 cm de diamètre (feuilletée ou brisée),
- un gros œuf (60 g),
- 120 g de fromage blanc (deux grosses cuillères à soupe),
- 50 g de sucre de canne blond en semoule,
- un arôme vanillé : un sachet de sucre vanillé (et retirer 10 g de sucre) ou 1 g (1/3 de cuillère à café) de vanille en poudre ou 3,75 ml (3/4 de cuillère à café) d'extrait naturel de vanille liquide (à adapter selon les goûts),
- 500 à 600 g de fruits découpés.



Déposer la pâte à tarte dans le moule et piquer tout le fond avec une fourchette. Mélanger l'œuf, le fromage blanc, le sucre et la vanille pendant 1 minute pour obtenir une garniture fluide et homogène.

Deux options: soit mélanger les fruits avec la garniture, soit verser la garniture sur le fond de la tarte et poser les fruits dessus sans les mélanger.

Cuisson : 30 à 35 minutes à 240° en mode convection, le moule placé au niveau 1 en bas du four. Après cuisson, laisser refroidir au moins une heure hors du four.

Pour une excellente tarte aux pommes acidulées : couper les pommes en fines tranches et les mélanger avec 20 g d'huile d'olive (25 ml, 1 1/2 cuillères à soupe), déposer la pâte dans le moule, saupoudrer le fond de poudre absorbante (voir la recette de pâte), verser la garniture, poser les pommes couvertes d'huile sur la tarte et cuire.

Préparation pour tarte salée :

- une pâte à tarte de 33 cm de diamètre (feuilletée ou brisée),
- un gros œuf (60 g),
- 120 g de fromage blanc (deux grosses cuillères à soupe),
- Du sel, du poivre et des épices,
- 600 à 700 g de légumes, éventuellement quelques morceaux de fromage et de viande.

Déposer la pâte à tarte dans le moule et piquer tout le fond avec une fourchette. Mélanger l'œuf, le fromage blanc et les épices pendant 1 minute pour obtenir une garniture fluide et homogène.

Pré cuire les légumes dans une casserole (ils doivent être encore croquants et pas trop cuits) avec beaucoup de gout et un bon assaisonnement, car ce gout sera un peu dilué dans la garniture à tarte. Si besoin, compléter par des morceaux de fromage, des petits morceaux de viande, comme des boulettes ou des petits morceaux de charcuterie. Mélanger les légumes cuits encore chauds avec la garniture à tarte et verser sur la pâte.

Cuisson : 30 à 35 minutes à 240° en mode convection, le moule placé au niveau 1 en bas du four. Laisser refroidir 10 minutes hors du four avant de servir.

Préparation de la pâte à tarte facile pour un moule de 28 cm de diamètre :

- 165 g de farine de blé T65,
- 100 g d'eau,
- 50 g de beurre,
- 2 g (2/3 de cuillère à café) de levure chimique ou 25 g de poudre d'amande, de noisette, de coco, des petites graines (lin, sésame, quinoa...),
- une pincée de sel (1 g).

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la levure chimique (ou les autres poudres). Fondre le beurre à une température tiède (pour éviter que la chaleur active la levure). Verser l'eau et le beurre fondu dans le saladier. Mélanger en faisant environ 30 tours de spatule, pour tout incorporer sans trop travailler la pâte. Dans l'idéal, envelopper la pâte d'un film alimentaire et la laisser reposer quelques heures au réfrigérateur. Déposer la pâte sur une table de travail légèrement farinée ou directement sur un papier cuisson de 35 cm de côtés, et l'aplatir au rouleau à pâtisserie pour former un cercle de 33 cm de diamètre. L'épaisseur de la pâte doit être de 2 à 3 mm maximum pour être croustillante. Déposer la pâte dans le moule à tarte qui aura été beurré et fariné ou recouvert d'un papier cuisson. Découper et retirer l'excédant de pâte qui dépasse du bord du moule. Verser l'une des deux préparations liquides sucrée et salée, et cuire la tarte. Si la garniture risque d'être encore plus liquide (si le fruit est très juteux et risque de dégorger de l'eau), il est préférable soit de saupoudrer le fond de la tarte de fécule de pomme de terre ou d'amidon de maïs (maïzena), de chapelure, ou 20 g de semoule de blé dur, soit de pré cuire un peu la pâte ou de la cuire à blanc. L'expérience dira ce qui convient le mieux selon la garniture. Pour pré cuire la pâte avec du poids posé et réparti sur le fond de pâte pour éviter qu'elle ne gonfle, four à 160° de 15 à 20 minutes en mode chaleur tournante, puis ajouter la garniture et terminer de cuire la tarte dans le four environ 30 minutes à 240° en mode convection. Pour la cuisson à blanc, 20 à 22 minutes à 160° en mode chaleur tournante.