



Tartes multicolores aux légumes

🕒 30 min + 20 min au four 🥕 végétarien

Pour 2 plaques à pâtisserie «della Nonna» d'env. 11 x 35 cm

1 abaisse de pâte feuilletée
(d'env. 25 x 42 cm)

Préchauffer le four à 200°C. Partager l'abaisse dans la longueur, déposer les moitiés dans les plaques. Bien presser les bords, piquer le fond à la fourchette, poser sur la plaque du four.

Cuisson: env. 20 min tout en bas du four. Retirer, laisser refroidir dans les plaques sur une grille. Soulever les fonds.

250 g de fromage frais nature bio

Remuer le fromage frais, répartir sur les fonds des tartes.

2 c. s. de vinaigre de pomme

3 c. s. d'huile d'olive

½ c. c. de sel

un peu de poivre

Mélanger le vinaigre et l'huile, saler, poivrer. Répartir la sauce dans deux bols.

1 chou-rave

3 oignons fanes

1 botte de ciboulette

Peler le chou-rave et le couper en petits quartiers. Couper les oignons fanes en rouelles biseautées, et la ciboulette grossièrement. Incorporer le tout à une sauce, répartir sur une tarte.

1 oignon rouge

1 botte de petits radis

30 g de microverdures rouges

un peu de germes de racines rouges

Couper l'oignon et les petits radis en fines rouelles, incorporer à l'autre sauce, répartir sur la deuxième tarte. Décorer de microverdures et de germes de racines rouges.

Portion (¼): 569 kcal, lip 41g, glu 39g, pro 9g



Graines germées ou microverdures?

Vous êtes-vous déjà demandé quelle était la différence entre les graines germées et les microverdures? Les graines germées sont cultivées sans terreau. On les consomme avec la racine, peu de jours après la germination. Les microverdures, par contre, sont des jeunes pousses de légumes ou d'herbes aromatiques. Elles sont cultivées sur un substrat (terreau ou pad de germination) et on ne mange que les feuilles embryonnaires ou les premières vraies feuilles.



Germes de racines rouges

Si vous ne les connaissez pas encore, c'est le moment de les découvrir. En plus d'apporter vitalité et santé, ils ressemblent à des cheveux d'ange pourpres qui illuminent les plats.

Recette Betty Bossi

Journal Betty Bossi N° 05/2019

© Betty Bossi SA

www.bettybossi.ch