La tarte bio mi-poireaux chèvre, mi-courgette roquefort

mon titre

La tarte bio mi courgette roquefort mi poireaux chèvre

Les ingrédients pour 2

1 poireau bio

1 courgette bio

1 pâte feuilletée bio

2 échalotes bio

1 oignon rouge de préférence, bio

1/2 buchette de chèvre bio

50 grs de roquefort bio

huile d’olive

sel poivre

fines herbes bio

Atelier préparation

On cisèle les fines herbes et l’oignon, on découpe en petits dés les fromages, on hache les échalotes et on tranche en fines rondelles le poireau et la courgette.

On précuit à la poêle dans un fond d’huile d’olive, d’un coté, l’oignon et la courgette, et de l’autre le poireau et les échalotes bio.

On préchauffe le four à 180° pendant 10 minutes, puis on enfourne la pâte pendant à peu près le même temps , juste le temps qu’elle se dore

Pour qu’elle ne gonfle pas trop, on la pique au préalable avec une fourchette avant le passage au four.

On dispose

Sur une moitié la courgette et oignon, et les cubes de roquefort

Sur l’autre moitié, le poireau et échalotes, ainsi que les morceaux de chèvre.

On saupoudre de brins de fines herbes

On enfourne 15 à 20 minutes, le temps pour le fromage de

fondre et de venir parfumer les légumes.

Et on sert une part de chaque avec une salade vert pour un repas healthy et végétarien .