La tarte carotte coco cannelle

Les ingrédients pour 2

- 300 grs de carottes
- 1 oignon
- 1 œuf
- du persil
- 1 pâte feuilletée
- 100 ml de lait de coco
- 1 cuillère à café de cannelle
- sel poivre
- huile olive







Un peu de préparation

On coupe en fines lamelles l’oignon et les carottes épluchées et on dore le tout 15 mins à la poêle dans un fond d’huile d’olive.Les carottes se sont attendries et l’oignon est devenu translucide. Dans le même temps, on pré-chauffe le fond de tarte au four à 180° le temps que la pâte se colore un peu.





Les carottes pré-cuites versées dans le fond de tarte, n’attendent plus que le nappage!

On prend un bol , on y fouette l’œuf avec le lait de coco, le sel, le poivre, la cannelle, et le persil en petits morceaux , et on verse le tout sur la tarte.

Pas d’inquiétude, la cannelle se devine, mais ne prend pas le dessus sur la carotte.

Le four est chaud, la tarte est prête, 15 mins de cuisson et c’est prêt.

Qui a dit que c’était compliqué ?

Préparation 15 mins

Cuisson 15 mins

Difficulté 1

