La tarte carottes courgettes muscade

Les ingrédients pour 4

- 1 pâte feuilletée Bio
- 4 carottes moyennes
- 1 courgette moyenne
- 1 oignon moyen
- 1 œuf
- 20 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de muscade
- du sel et du poivre
- 1/3 de botte de ciboulette
- quelques bouquets de persil
- un peu d'huile d'olive





Un mélange étonnant et parfumé, lait de coco, muscade….

Etape 1, on précuit la pâte au four 220°,jusqu'à ce qu'elle commence à dorer. Pendant qu'elle se colore doucement, on émince l'oignon,on cisèle la ciboulette et un peu de persil, on tranche en fines rondelles les carottes, on râpe à la mandoline ou au couteau éplucheur la courgette. On pré-cuit carottes et oignons à l'huile d'olive à la poêle.

Etape 2: L' accompagnement! Adieu la traditionnelle crème fraîche, aujourd'hui on part sur une base de lait de coco, qu' on sale, poivre, parfume à la muscade, et rehausse avec la ciboulette et la moitié du persil. Ça sent bon !

On garnit le fond de tarte pré-cuit avec les carottes et les oignons, on ajoute les lamelles de courgette, et enfin on recouvre le tout du mélange parfumé.

Si vous le souhaitez, vous pouvez saupoudrer de parmesan, et zou….au four 25 mins avant de déguster.



