La tourte poireaux carottes curry

Les ingrédients pour 4 personnes

- 250 grs de poireaux, 1 ou 2
- 250 grs de carottes, 2 petites
- 1 pâte brisée
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de curry
- sel, poivre, huile olive

pour la sauce béchamel

- 20 grs de beurre
- 20 grs farine
- 300 ml de lait, 1 verre et demi





En préambule,

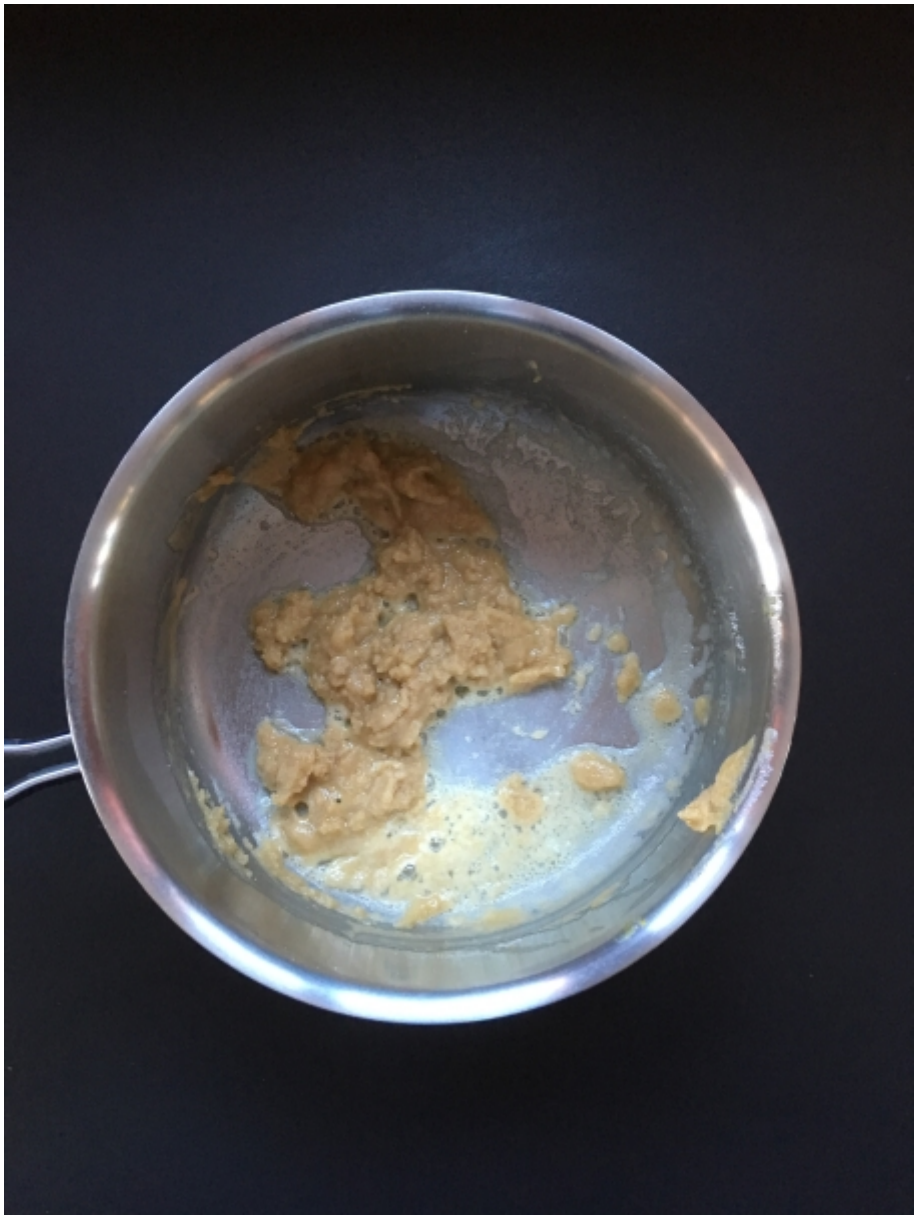
On coupe en fines rondelles le poireau, on hache menu l’oignon puis on émince la carotte avec un économe comme pour faire des tagliatelles de légumes! Et hop, on met le tout 15 minutes à la poêle à feu moyen dans un fond d’huile d’olive.

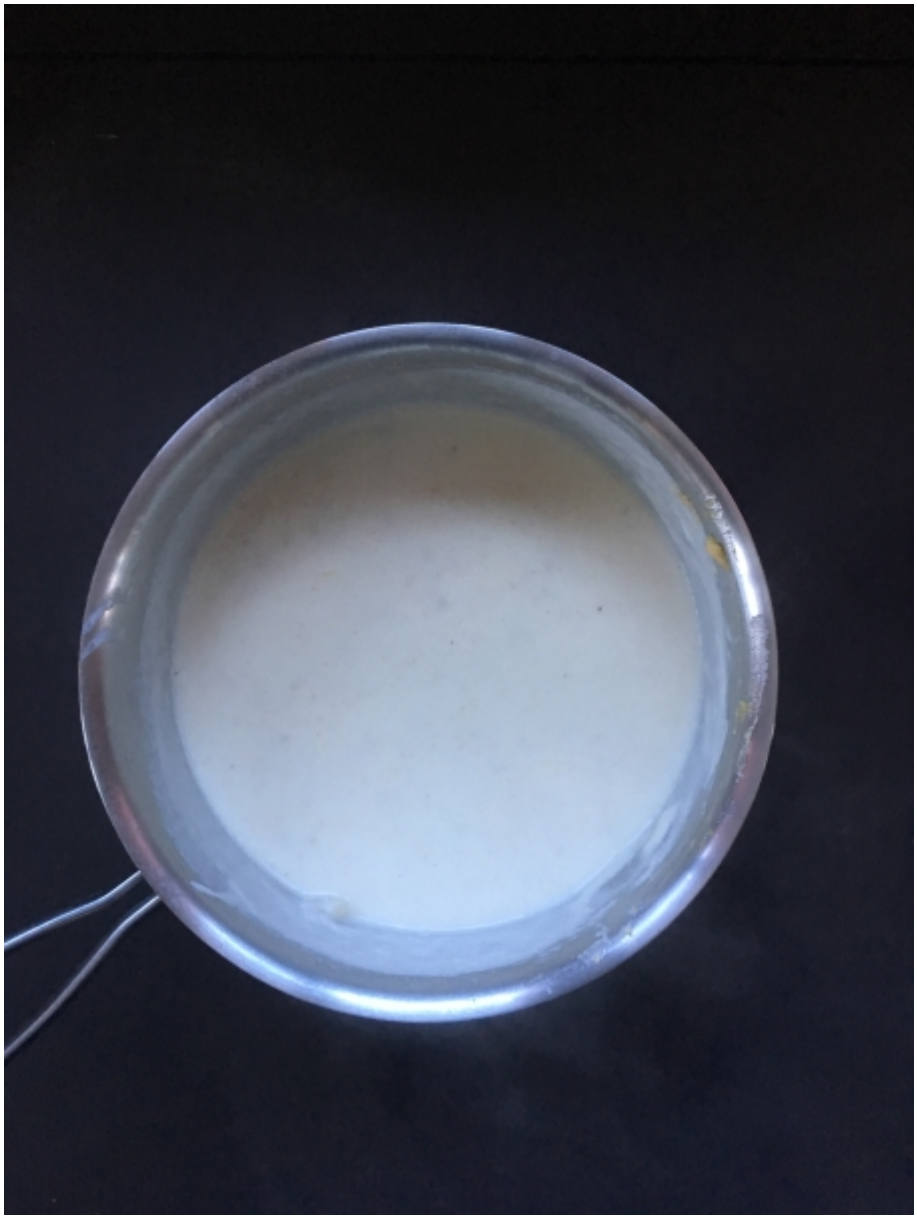


En parallèle, on prépare la sauce béchamel.

Pour cela : on fait fondre le morceau de beurre dans une casserole, quand il est fondu, sur le feu, on incorpore la farine sans arrêter de mélanger avec un fouet afin d’obtenir une pâte jaune d’or.

Puis on verse le lait toujours en remuant pendant 5 à 8 minutes, jusqu’à ce que la sauce devienne épaisse. Attention remuer bien le fond de la casserole afin qu’il ne brûle pas !







On pré-cuit le fond de tourte, la pâte brisée, dans 2/3 petits moules ou ramequin de 10 cms de diamètre au four 8 pendant 10/15 mins.

On mélange ensuite les légumes préalablement cuits à la béchamel. Puis on remplit les fonds de tourte pré-cuits et on recouvre ces derniers de pâte brisée. On badigeonne le dessus d’un peu de jaune d’œuf au pinceau.

> *Conseil : pour la pâte on découpe les fonds de moule, puis on refait une boule avec le reste de la pâte qu on ré-étale au rouleau avec un peu de farine.Si le dessus est plus fin que le fond pas de souci !*





On enfourne 15 mins à four chaud 180°….

et on sert avec une bonne salade verte, bien assaisonnée .

Et voilà une bonne idée de menu végétarien !