

TARTE AVOCAT, LEGUMES DE PRINTEMPS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 3 avocats
- 2 cm de gingembre râpé
- 2 petits oignons frais
- 2 citrons verts
- 250 g fromage frais
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 3 pincées de piment d'Espelette
- Sel

Garniture

- 2 gros radis de couleur
- 10 radis roses
- 5 asperges vertes
- 1 oignon rouge
- 4 mini concombres
- Quelques feuilles de roquette

Déposer la pâte dans le moule, la piquer avec une fourchette et la cuire à blanc pendant 20 mn à 180°C.

Peler les avocats, laver la coriandre, presser les citrons. Mixer le tout avec le fromage frais, ajouter les petits oignons frais, le gingembre, l'huile, le piment d'Espelette, la coriandre et mixer à nouveau.

Goûter, saler et ajouter du piment d'Espelette à votre convenance, puis garnir le fond de tarte refroidit avec cette préparation.

Cuire les asperges, les égoutter et les déposer sur la tarte. Emincer les radis, les concombres, l'oignon rouge et en recouvrir la tarte, ajouter quelques feuilles de roquette.

Astuce : vous pouvez varier la garniture, par exemple : tomates, carottes et petits pois et ajouter des dés de saumon fumé.