

TARTE DE LEGUMES ET SON HOUMOUS AU FROMAGE FRAIS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients

Fond de tarte

- 8 feuilles de pâte filo
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu

Houmous

- 250 de fromage frais
- 250 g de pois chiche
- 1/2 betterave cuite
- Le jus d'un demi-citron
- 2 gousses d'ail

Garniture

- 8 tomates cerise
- 1 carotte
- 8 radis rose
- 1 oignon rouge
- 1 concombre
- 2 œufs
- 150 g de petits pois frais
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 5 branches de coriandre
- Sel - Poivre

Dérouler les feuilles de pâte filo et découper des cercles un peu plus grands que le plat à tarte. Avec un pinceau, badigeonner les feuilles avec le beurre fondu. Chemiser le plat avec une feuille de papier sulfurisé, puis ajouter les feuilles de pâte filo une par une en les fronçant légèrement sur les bords. Déposer des billes de cuisson pour que le fond reste bien plat et enfournez pour 15 mn à 180°C. Laisser refroidir totalement.

Dans un bol, mixer les pois chiches égouttés, la betterave, le fromage frais, la coriandre effeuillée, le jus de citron, l'ail. Goûter, puis saler, poivrer et réserver.

Laver tous les légumes. Couper les tomates en deux. Ecosser les petits pois (ne pas les cuire). Faire 2 œufs durs et couper l'un d'eux en lamelles. Couper en rondelles les radis et le concombre. Avec un économe, réaliser des lamelles de carottes puis les rouler sur elles-mêmes pour former de petites roses. Torrifier le sésame à sec dans une petite poêle chaude.

Montage de la tarte

Emietter un des œufs sur le fond de tarte, recouvrir avec l'houmous, disposer joliment tous les légumes ainsi que l'œuf en lamelles et parsemer de graines de sésame.

Astuce : si vous n'aimez pas les œufs, vous pouvez mixer une boîte de maquereau avec votre houmous, en remplaçant la coriandre par de la ciboulette.

Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel