

TARTARE DE TOMATE, COURGETTE ET POIVRON

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 45 minutes Repos : 30 minutes
Pour 4 personnes	Cercle à pâtisserie, 1 plaque de cuisson

Ingrédients :

Sablé parmesan :

120 gr de farine**

100 gr de beurre mou

100 gr de parmesan

Sel, thym

Tartare :

4 tomates*, 1 courgette*

1 poivron rouge*, 1 poivron vert*

Sel, poivre, huile d'olive, citron, herbes de Provence

Préparation :

1 - Réaliser les sablés au parmesan : râper le parmesan dans un saladier, ajouter la farine et le beurre mou coupé en dés, ajouter le sel et le thym (à son goût) ; pétrir avec les mains jusqu'à former une boule de pâte (elle ne doit pas coller aux doigts) puis envelopper la boule dans du film alimentaire et placer au frais pendant 30 minutes.

2 - Pour le tartare : couper tous les ingrédients en dés, cuire tous les ingrédients un à un quelques minutes à la vapeur puis laisser refroidir.

3 - Assaisonner avec sel, poivre, huile d'olive, citron et herbes de Provence et les réserver dans des ramequins différents.

4 - Sortir la boule de pâte du frigo, étaler et former 4 disques de pâte d'une dimension supérieure au cercle à pâtisserie, poser sur la plaque de cuisson revêtu d'un papier cuisson, cuire à four préchauffé à 150° pendant 12 minutes puis laisser refroidir.

5 - Placer les cercles sur les sablés, verser les poivrons verts, puis les courgettes, puis les poivrons rouges, et enfin les tomates. Enlever le cerclage et déguster.

* Produits disponibles dans votre Panier Bio

** Produits disponibles chez Panier Naturel

N'oubliez pas de rendre le grand sac et les petits sacs