ma cuisine santé

Tourte Provençale aux légumes d'hiver

02/01/2019 à 10h03

Par Armand Arnal

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 18 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Pour la pâte:

- 500 g de farine type 45 (celle destinée à la pâtisserie)
- 10 g de sel
- 1 œuf entier
- 3 cl d'huile d'olive
- 16 cl d'eau

Pour la tourte :

- 500 g de courge butternut
- 200 g de blettes
- 200 g de châtaignes
- 2 jeunes pousses d'oignon Cébette
- ½ botte de persil plat
- 1 œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 5 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- Mesclun

Préparation :

Pour la pâte :

- Dans un cul-de-poule (il s'agit d'un récipient généralement en inox, ayant la forme d'un saladier avec un fond arrondi, n.d.l.r.), mélangez la farine et le sel. Creusez une fontaine. Mettez-y l'œuf et l'huile d'olive. Mélangez. Versez l'eau. Mélangez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Roulez en boule. Réservez au frais pendant 1 heure.

Pour la tourte :

- Etalez la pâte, tapissez (« foncez ») l'intérieur des 2 moules à tarte avec de la pâte afin de constituer un fond, en laissant dépasser 1 cm de pâte sur le pourtour. Taillez 2 disques de pâte de 14 cm de diamètre et disposez le tout sur une plaque à pâtisserie antiadhésive ; couvrez d'un linge et conservez au frais, le temps de préparer le reste des ingrédients ;
- Taillez les courges. Séparez le vert des blancs de blettes, taillez les côtes (le blanc) en brunoise, c'est-à-dire en dés minuscules, et hachez le vert ;
- Faites cuire le tout quelques minutes séparément avec un filet d'huile d'olive. Réservez ;
- Dans un saladier rassemblez tous les ingrédients de la tourte, assaisonnez de fleur de sel et de poivre du moulin ;
- Sortez vos disques de pâte. Mettez le 1er au fond du plat, remplissez avec la farce puis couvrez avec l'autre cercle. Finissez le montage de la tourte en badigeonnant le dessus avec de l'huile d'olive nouvelle et mettez au four à 210°C pendant 18 minutes.