

Tarte au Potimarron, feta et oignons caramélisés

Voici une recette originale, riche en saveurs et idéale en plat du soir, accompagnée d'une salade verte, il y a pas mal d'ingrédients mais c'est ce mélange de saveur qui fait la gourmandise de cette tarte !



Ingrédients :

- 1 pâte brisée maison ou pas
- 200g d'oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de vinaigre Balsamique
- 1 c à soupe de sucre roux
- Sel et poivre
- 500g de potimarron ou butternut
- 1c à soupe de miel
- 300g d'épinards précuits ou décongelés
- 15 tomates cerises
- 200g de Feta
- 1 œuf
- 100g de crème

Faire la pâte brisée

Éplucher l'ail et l'oignon et les émincer finement. Dans une casserole, mettre l'ail et l'oignon émincé, l'huile, le vinaigre, le sucre, et une cuillère à soupe d'eau. Mélanger et laisser compoter à couvert 10mn. Retirer le couvercle et continuer la cuisson jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Pendant ce temps, éplucher et couper en cube le potimarron de 1.5 cm environ

Réserver le potimarron dans un grand bol, ajouter une cuillère de miel, saler, poivrer et mélanger.

Préchauffer le four à 200°

Étaler la pâte brisée et foncer un moule à tarte.

Disposer :

- Un fond d'oignons caramélisés,
- les épinards,
- les dés de potimarron
- les tomates cerises coupés en deux ou pas selon leur taille
- la feta coupée en cube.

Dans un petit bol, casser l'œuf, ajouter la crème, saler, poivrer et mélanger le tout Verser le mélange sur la tarte et enfourner 25 à 30 mn à 200°.

Quand vous prenez le temps de faire une pâte à tarte, faites-en 2. Étaler la première pour foncer votre moule. Étaler la deuxième, foncer un autre moule (métallique) et congelez le. Vous disposerez ainsi d'une pâte prête à garnir les jours où vous manquez de temps !

l'ATELIER *au bord de Lo* – Cours de cuisine pour Tous

p1

Laurence COULON - 06 99 56 70 70 - www.latelieraubordelo.fr