



Tarte fine aux courgettes, à la feta, au miel & thym

Ce qu'il faut :

{ Pour une tarte de 30/40 }

La pâte :

300 g de farine de petit épeautre complète { ou toute autre farine }

150 g de mascarpone

1/2 càc de fleur de sel

50 ml d'eau { quantité à adapter selon le type de farine choisi }

La garniture :

2 courgettes moyennes coupées en fines rondelles

150 à 200 g de yaourt nature de soja { ou grec }

1 càc de curry de Madras

Une pincée de fleur de sel

Un tour de moulin à poivre noir

2 càs de miel liquide

Quelques brins de thym frais

Huile d'olive

100 à 150 g de feta { selon les goûts }

Avant de servir :

1 oignon nouveau émincé finement

Quelques feuilles de thym frais

Crème de vinaigre balsamique { ou 50 ml de vinaigre balsamique et 2 càs de miel } *

Ensuite, comment faire ?

- Préparer la pâte :
- Mettre la farine et le sel dans un plat creux et y creuser un puits au milieu.
- Ajouter le mascarpone et pétrir rapidement. Verser de l'eau peu à peu et former une boule sans trop travailler la pâte. La pâte doit être souple au toucher.
- Entourer la pâte de film alimentaire et la réserver 30 minutes au frais.
- La garniture:
- Préchauffer le four à 180°C.
- Abaisser la pâte sur une épaisseur de 3 à 4 mm, et la transférer sur une plaque ou un moule allant au four, préalablement huilé ou couvert d'une feuille de cuisson.
- Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette sur toute la surface.
- Répartir le yaourt sur le fond de tarte, disposer les tranches de courgettes sur le yaourt de façon à remplir toute la surface de la tarte.
- Saler et poivrer. Parsemer de curry, de thym frais et verser en filet l'huile d'olive ainsi que le miel.
- Enfourner et cuire pendant 25 minutes à 180°C.
- Sortir le plat du four, et émietter la feta sur la tarte. Enfourner à nouveau pendant une vingtaine de minutes. Surveiller selon les fours.
- Sortir la tarte du four, ajouter un peu de thym, l'oignon nouveau émincé, et la crème de balsamique. Déguster.

* Pour une crème de vinaigre balsamique maison, il suffit de verser dans une petite casserole le vinaigre balsamique et le miel (ou 20 g de sucre). Faire réduire de moitié sur feu vif tout en surveillant pour que cela ne brûle pas. Ajouter un filet d'eau si nécessaire, la préparation doit être sirupeuse.