



## Tarte estivale aux aubergines, courgettes et au piment moulu

### Ce qu'il faut :

{ Pour une tarte ronde de 26 cm }

#### La pâte :

- ✓ 250 g de farine de blé intégrale
- ✓ 20 g de son d'avoine
- ✓ 20 g de graines de lin
- ✓ 60 g de purée d'un avocat mûr
- ✓ 3 càs d'huile de colza { Ou huile d'olive }
- ✓ 60 ml d'eau { un peu + si nécessaire }
- ✓ 2 càs pleines de sarriette fraîche et thym frais { Herbes au choix }
- ✓ Une belle pincée de piment fort moulu

#### La garniture :

- ✓ 2 càs de moutarde forte
- ✓ 70 g de ricotta
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 1 petite courgette
- ✓ 1 gousse d'ail fraîchement hachée
- ✓ 1 petit oignon vert finement ciselé
- ✓ Quelques morceaux de mozzarella { facultatif }
- ✓ 2 càs d'huile d'olive
- ✓ Fleur de sel
- ✓ 1 pincée de piment fort moulu

### Alors, comment faire ?

Dans le bol du robot, verser la farine, le son d'avoine, les graines de lin et le sel.

Ajouter la moitié d'un avocat préalablement mixé en une purée, l'huile de colza, les herbes fraîches et le piment moulu.

Mélanger et verser l'eau petit à petit jusqu'à ce que la pâte forme une boule homogène. Suivant la farine utilisée, faudra peut-être adapter la quantité d'eau.

Emballer la pâte dans un film alimentaire et la laisser reposer pendant 30 minutes à 1h au réfrigérateur.

Couper l'aubergine et la courgette en fines tranches. Et couper celles de l'aubergine en deux.

Préchauffer le four à 180°C.

Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte au rouleau sur une épaisseur de 3 à 4 mm.

Foncer le moule préalablement beurré ou huilé de la pâte. Piquer la pâte avec une fourchette.

Répartir les 2 càs de moutarde forte sur la pâte avec une cuillère à soupe. Ensuite, étaler une couche de ricotta.

En partant du bord de la tarte, alterner une tranche de courgette et une demi tranche d'aubergine en tournant de manière à former des pétales de fleur. Les tranches ne doivent pas être totalement couchées ni dressés.

Terminer par le centre de la tarte en ramenant une demi tranche d'aubergine sur elle-même.

Parsemer de l'oignon émincé et de l'ail haché.

Incorporer de fins morceaux de mozzarella entre les tranches de légumes.

Verser un filet d'huile d'olive sur les légumes de la tarte.

Parsemer de piment moulu et de fleur de sel.

Enfourner pendant 25 à 30 minutes.