

Tarte aux carottes citronnées & épices

Préparation : 25 min
Cuisson : 55 min
Haut : maxi jusqu'à dorage puis mini
Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la grande cocotte*
+ plat à tarte en porcelaine

Pour la pâte :

- 125 g de farine
- 65 g de beurre froid demi-sel
- 3 cuillères à café d'eau froide
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 400 g de carottes
- 1 jus de citron
- 1 œuf
- 45 g de fromage frais type "ail et fines herbes"
- 100 g de crème liquide
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- Poivre du moulin

- 3 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

* **Option cocotte de base :**

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette tarte pour 4 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients.
Cuisson : 45 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	905,5 kJ / 217,1 kcal	10,8 %
Protéines	4,9 g	9,8 %
Lipides	12,8 g	18,3 %
Glucides	18,7 g	7,2 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Râpez les carottes et assaisonnez-les avec le jus de citron, mélangez bien et laissez reposer 1 heure.
- 2 **Préparation de la pâte :**
Mélangez la farine, le cumin, le curcuma et le sel. Versez au centre l'eau et le beurre coupé en morceaux. Malaxez le tout assez rapidement. La pâte doit être homogène, filmez-la et mettez-la au froid pendant 1 heure.
- 3 Étalez la pâte dans le plat à tarte sur un papier cuisson.
- 4 Fouettez la crème, les œufs, le fromage et le gingembre, ajoutez les carottes pressées et égoutées. Mélangez l'ensemble puis versez sur la pâte.
- 5 Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, posez le plat à tarte, fermez et mettez en cuisson.
- 6 Assaisonnez de poivre du moulin avant de servir.

Note du chef : cette recette à L'Omniscieur Vitalité® ne nécessite pas de pré-cuisson de la pâte et des carottes. Gain de temps et économie d'énergie sont au rendez-vous !

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Provitamine A page 72

Antioxydants page 70



Les carottes ont une forte concentration de caroténoïdes, les pigments naturels qui donnent une couleur qui va du jaune-orange au rouge-violet. Ils ont la particularité de posséder un pouvoir antioxydant important dont l'action est accentuée par la présence de matière grasse, comme ici, avec la crème liquide.