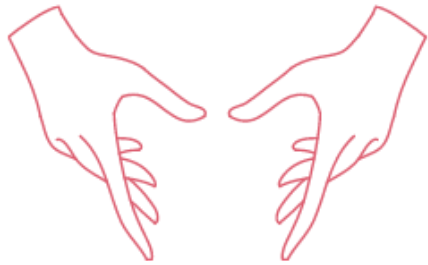


VANESSA GILBERT



shiatsu & diététique

*recettes  
de tartes  
salées*





# les tartes salées

Faciles à réaliser et infinies dans leurs possibilités de formes et de saveurs, les tartes salées sont une des bases de recettes à maîtriser pour enjoliver vos menus. Les recettes de ce livret sont à essayer, transformer, partager.





# pâte à pizza

Délayez le sachet de levure de boulanger (ou 1 cuillère à café) dans un verre d'eau tiède avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez le sel et la farine. Faites un puit. Rajoutez la levure délayée au fur et à mesure et mélanger, avec les mains c'est meilleur ! Rajoutez de l'eau ou de la farine si besoin et pétrissez jusqu'à obtenir une boule qui ne colle plus aux mains. Une fois la boule de pâte formée, la laisser reposer le temps de faire la sauce tomate.



# la pizza

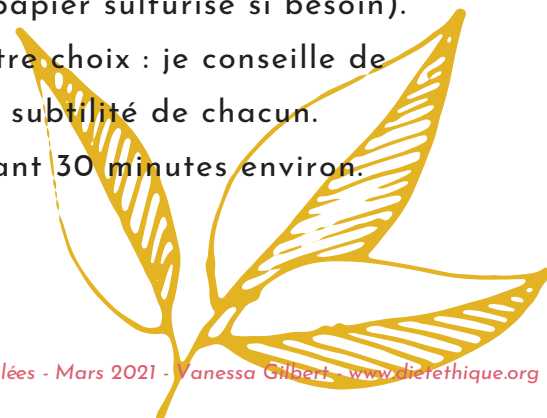
## ingrédients

1 pâte à pizza  
250 mL de coulis de tomate  
+ garniture au choix : mozza /  
champignons / oignons frais /  
basilic / jambon fumé / cœur  
d'artichaut confit / origan /  
comté / poisson fumé /  
potiron / estragon /  
courgettes / lardons / ail  
confit / amandes...  
et encore bien d'autres  
possibles selon votre envie et  
votre imagination.



## préparation

Étalez la pâte sur la plaque du four (sur du papier sulfurisé si besoin).  
Ajoutez la sauce tomate. Garnissez selon votre choix : je conseille de  
choisir 4 ou 5 ingrédients pour garder la subtilité de chacun.  
Mettez au four thermostat 6 (180°C) pendant 30 minutes environ.





# Sauce tomate



Faites revenir des oignons émincés avec un peu d'huile d'olive  
dans une cocotte.

Coupez les tomates -fraîches ou en conserve- en dés.

Ajoutez-les aux oignons.

Ajoutez ensuite une feuille de laurier et quelques brins de  
thym.

Salez, poivrez et assaisonnez à votre convenance.

Laissez mijoter et réduire.



# tarte aux oignons

1 pâte brisée  
200g d'oignons blancs  
200g d'oignons rouges  
300 mL de lait ½ écrémé  
½ c.à.s de crème fraîche  
3 oeufs  
Muscade, sel, poivre  
Fromage râpé (facultatif)



Faites fondre les oignons blancs et rouges émincés dans une cocotte. Ajoutez un peu d'eau pour éviter que ça ne colle. Laissez les fondre à feu doux.


Dans un saladier, battre le lait, les œufs, sel et poivre.

Etalez la pâte et la mettre dans un plat. Garnissez avec les oignons. Recouvrez avec le mélange lait + œuf. Recouvrez de fromage râpé si vous le souhaitez.

Mettez au four therm. 6 (180°C) pendant environ 30 min. Surveillez la cuisson.

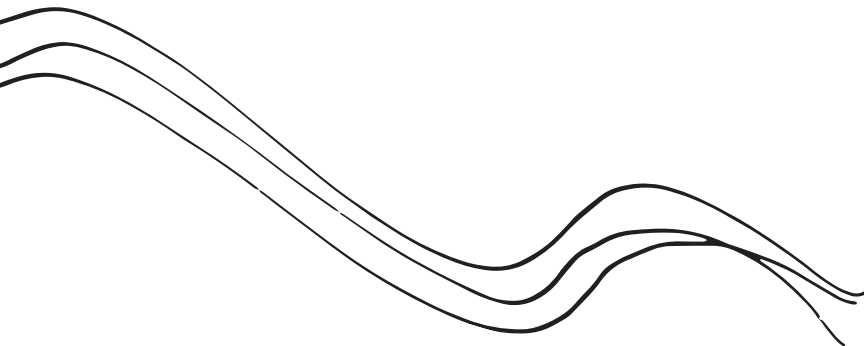


# pâte brisée



Mélangez 300g de farine et 1 pincée de sel. Ajoutez 125g de beurre ramolli coupé en petits morceaux. Mélangez à la main ou au mixer. Ajoutez l'eau au fur et à mesure en pétrissant jusqu'à former une boule. Il faut que la pâte ne colle plus aux mains. Laissez reposer.

Variante : vous pouvez faire cette pâte avec de 1/2 verre d'huile à la place du beurre.



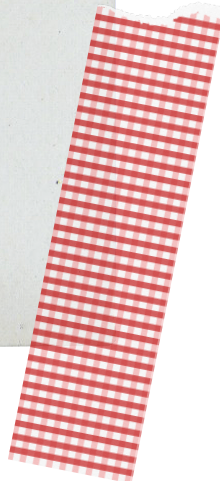
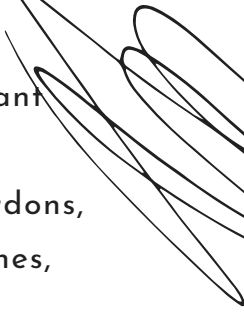


# flamiche aux poireaux

1 pâte brisée  
5 ou 6 poireaux moyens  
3 cuillères à soupe de farine  
250 mL de lait  
2 œufs  
Noix de muscade râpée  
150 g de comté râpé  
Sel, poivre

Faites fondre, à feu doux, les poireaux coupés en rondelles dans une cocotte avec un peu d'eau pour éviter que ça ne colle. Une fois fondus, ajoutez la farine aux poireaux en continuant à mélanger à feu doux. Lorsque la farine est bien mélangée, ajoutez le lait tiède et continuez à remuer. Il faut que les poireaux soient liés par la farine et le lait. Ajoutez les deux œufs tout en continuant à mélanger hors du feu. Étalez la pâte et la mettre dans un plat. Garnissez avec les poireaux. Recouvrez avec modération de fromage râpé. Mettez au four therm. 7 (210°C) pendant environ 30 min. Surveillez la cuisson.

Variante : vous pouvez ajouter des lardons, dés de jambon, crevettes, épices, graines, aromates...



# des pâtes et des pâtes et des pâtes...

A partir des 2 recettes de pâtes du livret, vous pouvez en inventer à l'infini !

La base : variez et mélangez les farines. Vous serez étonnés par les saveurs et textures que cela crée.

Un petit truc qui fait beaucoup d'effets : incorporez des épices moulues ou en poudre, des aromates ciselés frais ou secs, des graines type sésame ou pavot dans votre pâte.

Vous pouvez également ajouter un peu de levure ou de bicarbonate (1/3 de cuillère à café ) dans votre pâte brisée pour qu'elle gonfle un peu et devienne plus aérée.

Autre idée : travaillez votre pâte brisée comme une pâte feuilletée, c'est à dire qu'une fois que votre boule est formée, pliez-la, étalez-la, pliez-la, étalez-la... et ce une petite dizaine de fois. Elle aura une texture feuilletée et croustillante.

Et puis faites des tartes rondes, carrées, fine, épaisses, des tourtes, des tatins, des chaussons...

Et surtout, amusez-vous à créer !



bonne  
cuisine !

**VANESSA GILBERT**



shiatsu & diététique

06 82 08 80 24

[www.dietethique.org](http://www.dietethique.org)