



## Tarte à la farine d'épeautre, aux poireaux et au comté

### Ingrédients pour un moule de 22cm:

#### **Pour la pâte brisée :**

- 150g de farine d'orge mondée (ou d'épeautre complet, ce sera plus sablé)
- 50g de poudre d'amandes
- 7,5cl d'huile d'olive
- 7,5cl d'eau tiède
- Une bonne pincée de sel

#### **Pour la garniture :**

- Environ 3 blancs de poireaux
- 2 œufs entiers et 1 jaune
- 100 g de comté râpé
- 20 cl de crème de soja
- Huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- Poivre du moulin
- Fleur de sel



### Recette :

- Préparer la pâte : mélanger tous les ingrédients et former une boule. Si la pâte colle trop, ajouter de la farine. Pétrir légèrement pour que la pâte absorbe bien le liquide.
- Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé tapissées d'un peu de farine.
- Déposer la pâte dans un moule à tarte (environ 22-24cm) préalablement beurré. Attention, la pâte n'est pas aussi élastique qu'avec de la farine blanche de blé. Piquer la pâte avec une fourchette et réserver au réfrigérateur.
- Pour la garniture : Ôter la partie vert foncé des poireaux. Les laver sous l'eau courante soigneusement, égoutter. Les émietter puis les faire suer dans l'huile d'olive, à couvert. Saler, poivrer. En fin de cuisson, découvrir afin de laisser l'eau de végétation s'évaporer. Lorsqu'ils sont tendres, arrêter la cuisson et laissez refroidir.
- Préchauffer le four à 190°C.
- Fouetter les œufs et le jaune avec la crème, la noix muscade, un peu de sel et de poivre. Ajouter les  $\frac{2}{3}$  de comté râpé, les poireaux et mélanger.
- Verser cette préparation dans le moule, parsemer de comté et enfournez. Faire cuire la tarte jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée (environ 45min).