

Tarte courge cumin (sans gluten)

Portions: 6 personnes

Ingrédients

La pâte

- 150 g farine de sarrasin
- 100 g farine de riz semi complète
- 1 oeuf entier
- 10 cl eau tiède
- 3 càs huile d'olive
- sel et poivre

La garniture

- 500 g courge la chair
- 1 oignon
- 3 oeufs entiers
- 10 cl crème
- cumin moulu
- noisettes facultatif

Instructions

Pour la pâte

- Mélanger les farines puis intégrer l'huile et l'œuf, ajouter progressivement l'eau jusqu'à pouvoir façonner une belle boule de pâte.

- Façonner dans un moule à tarte et laisser reposer au frigo minimum 1 h

La garniture

- Faire cuire la courge puis la réduire en purée
- Émincer l'oignon et le faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile

- Dans un saladier fouetter les œufs avec la crème et le cumin, assaisonner sel et poivre puis ajouter la courge en purée et l'oignon précuit

- Verser sur la pâte
- Ajouter des noisettes concassées sur le dessus (facultatif)
- Faire cuire une trentaine de minutes à 180 degrés (surveiller)