

Tarte aux brocolis et tomates confites, parmesan et chèvre



Ingrédients :

- 1 tête de brocolis
- Quelques tomates confites à l'huile
- 1 pâte feuilletée pur beurre ou maison
- 100 g de parmesan
- 3 rondelles de bûche de chèvre
- 2 œufs
- 1 yaourt grec
- Thym frais
- 10 cl de lait
- Fleur de sel - poivre du moulin

Les étapes

Détailler les bouquets de brocolis et les passer sous l'eau. Les recueillir sur un torchon et mettre un petit filet d'huile du bocal des tomates confites dans une sauteuse et faire chauffer. Lorsque l'huile est chaude ajouter les bouquets de brocolis coupés en deux. Ajouter les tomates confites et effeuiller plusieurs branches de thym frais. Couvrir la sauteuse et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les brocolis soient tendres, puis laisser refroidir.

Préchauffer le four à 200 ° c

Sortir la pâte feuilletée du frigo et foncer un plat à tarte ou un plat à manquer. Piquer la tarte avec une fourchette. Saupoudrer le fond de la pâte avec une partie du parmesan râpé. Ajouter les feuilles de plusieurs brins de thym frais. Ajouter dessus les bouquets de brocolis puis les tomates confites.

Battre les œufs avec le yaourt grecque et 10 cl de lait. Saler et poivrer. Ajouter les œufs sur les brocolis/tomates. Saupoudrer à nouveau de parmesan râpé. Couper les rondelles de chèvre en petits morceaux et les répartir sur le dessus.

Enfourner et laisser cuire durant 30 minutes. Déguster dès la sortie du four.

- Vous pouvez remplacer le yaourt à la grecque par du fromage blanc ou de la crème épaisse.
- Cuire les brocolis à feu doux et vérifier la cuisson des légumes régulièrement en laissant tomber l'eau du couvercle à l'intérieur de la sauteuse lorsque vous la découvrez, ça permet d'aider la cuisson des brocolis. Ne les remuez pas sinon vous aurez de la bouillie de brocolis. Arrêtez la cuisson lorsque vous pouvez planter la lame d'un couteau facilement dans les choux.
- Choisir des plats en silicone sinon prévoir une feuille de papier cuisson sous la pâte feuilletée.

Source : <https://cuisinedegut.net/2020/11/17/tarte-aux-brocolis-et-tomates-confites-parmesan-et-chevre/>