

### Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale

# « Du Bon et du Bien dans mon assiette, du Beau dans ma déco »

# Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner simplement, sainement, économiquement... et à laisser parler sa créativité

#### Samedi 16 novembre 2019

# SUJET du JOUR : Tourte aux légumes

## Ingrédients:

250g de farine 100g d'eau 3g de sel 80g huile d'olive Sauce béchamel 25cl de lait / 25g d

25cl de lait / 25g de farine / 25g de beurre

Garniture:

1 oignon

1 poivron rouge

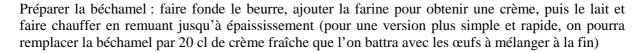
1 brocoli

1 carotte

200 g de pomme de terre 50g de champignons Ail Origan pignons 2 œufs + 1 jaune œuf pour dorer la pâte 50g de gruyère ou parmesan ou feta

Préparer la pâte : battre à la fourchette huile l'eau et le sel et

verser le mélange au cœur de la farine. Mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse, que l'on étalera pour garnir des moules à tartelettes en prenant soin de préserver de quoi les recouvrir une fois garnies.



Garniture : Faire revenir l'oignon émincé avec un peu d'huile d'olive.

Après quelques minutes ajouter tous les autres légumes coupés en petits dés.

Laisser cuire une dizaine de minutes et ajouter la béchamel, les œufs battus et le fromage.

Déposer la préparation sur la pâte et couvrir avec la deuxième pâte.

Dorer au jaune d'œuf et enfourner dans le four th 6 (180°) pour une trentaine de minutes.

