

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 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.

Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine pour obtenir une crème, puis le lait et faire chauffer en remuant jusqu'à épaississement (pour une version plus simple et rapide, on pourra remplacer la béchamel par 20 cl de crème fraîche que l'on battra avec les œufs à mélanger à la fin)

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.

Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 – Email : gtroadec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00037 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône