



Une TARTE AUX ENDIVES à préparer facilement?

TARTE AUX ENDIVES ET AUX POIRES

Les endives ne sont pas seulement un délice en tant que salade rafraîchissante et croquante, elles sont aussi une excellente alternative dans la cuisine chaude. L'amertume qu'elles contiennent favorisent la digestion.



INGRÉDIENTS

Pâte:

- 200g de farine mi-blanche
- 1 cc de sel
- 75g de beurre froid, en morceaux
- 3-4 cs d'eau

Garniture:

- 3 endives
- 2 poires

Liaison:

- 300ml de lait
- 3 œufs
- 80g de gruyère, râpé, utiliser les restes de fromage
- sel, poivre



PRÉPARATION

- Pâte:** mettre la farine, le sel et le beurre dans un saladier. Sabler entre les doigts. Ajouter l'eau et former une boule. Foncer une plaque à gâteau de 28cm chemisée de papier sulfurisé. Piquer le fond avec une fourchette. Découper ou plier l'excédent de pâte sur les bords.
- Garniture:** parer les endives, les couper en quatre. Peler, partager et vider les poires, les couper en quartiers. Disposer en alternance avec les endives sur la pâte.
- Liaison:** mélanger tous les ingrédients. Assaisonner et napper la tarte.
- Cuisson:** cuire 30 minutes au four préchauffé à 200°C, chaleur haut et bas.



TIPS:

- La recette peut être préparée avec d'autres légumes. Les côtes de blette, le chou chinois, les épinards, le pain de sucre, etc. conviennent bien.
- Les quartiers d'endives pour la quiche peuvent également être roulés dans du jambon cuit.
- Préparer une double quantité de pâte et l'utiliser pour une tarte sucrée. La pâte se conserve quelques jours au réfrigérateur ou peut être congelée.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



RAHEL BRÜTSCH