

TARTE PAVOT AUX CAROTTES



INGRÉDIENTS

- La pâte à tarte à l'huile d'olive :
 - 150 gr de farine de blé T80
 - 50 gr de flocons d'avoine
 - 1 c.à soupe de rase de graines de pavot ou de sésame ou des aromates
 - 1 c.à café de Fleur de sel
 - 3-4 c.à soupe d'huile d'olive bio
 - 5 c.à soupe d'eau
- La garniture :
 - 700 gr de carottes crues
 - 200 gr de tomme crémeuse (pesée sans la croûte)
 - 4 oeufs
 - 20 cl de lait de soja
 - 8 à 10 oignons
 - 3 c.à soupe d'huile d'olive bio
 - 1/2 c.à café de graine de carvi

1. Pour faire la pâte à tarte : mélanger les ingrédients secs ensemble (farine, flocons, pavot, sel). Sabler avec l'huile d'olive et ajouter un peu d'eau pour former une boule de pâte et laisser reposer environ une heure à température ambiante.
2. Pour la garniture : pendant ce temps, peler environ 1kg de carottes et les émincer en fines rondelles. Les cuire à la vapeur.
3. Éplucher les oignons et les émincer avec votre robot. Dans une cocotte placée sur feu doux, verser l'huile d'olive puis les oignons, les graines de carvi et quelques pincées de sel. Les faire suer doucement sans coloration afin qu'ils soient fondus.
4. Fariner votre plan de travail et abaisser la pâte au rouleau à pâtisserie. La disposer sur votre moule.
5. Dans votre robot, casser les œufs entiers, verser le lait de soja, ajouter la tomme en morceaux (en garder une portion pour la présentation) et mixer une minute afin de bien émulsionner l'ensemble.
6. Étaler 5 c. à soupe bombées de compotée d'oignons au carvi sur le fond de tarte.
7. Égoutter les carottes, les mélanger à l'appareil et répartir l'ensemble sur les oignons.
8. Saupoudrer légèrement de graines de pavot, préchauffer le four et cuire **30 minutes** à 180° C.