

Tarte presque tourte aux bettes et au chèvre frais

Pour la pâte :

- 150 g de farine complète
- 50 g de farine blanche
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 càs de graines de pavot
- 50 g de margarine Plantafin
- 1 petit verre d'eau froide
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 1 botte de bettes
- 2 oeufs
- 20 cL de crème liquide légère
- chèvre frais
- pignons de pin
- sel
- poivre

Pour la pâte, mélanger les ingrédients secs puis sabler la pâte avec la margarine. Ajouter petit à petit l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Vous pouvez aussi réaliser la pâte au robot.

Etaler la pâte sur le plan de travail fariné et foncer un moule à tarte recouvert de papier cuisson, sans couper les bords. Réserver au frais.

Préparer la garniture. Couper le bout des bettes puis couper les côtes en morceaux et les feuilles grossièrement. Laver le tout dans une passoire. Cuire 10 min à la vapeur. Laisser refroidir.

Battre les oeufs avec la crème, saler et poivrer. Ajouter les bettes égouttées si besoin.

Verser la garniture sur le fond de tarte. Parsemer de morceaux de chèvre frais et de pignons puis rabattre les bords de la pâte vers le centre.

Cuire 30 minutes à 180°C en augmentant à 220°C 10 avant la fin de cuisson.

