

Tarte à la tomate, moutarde et flocons d'avoine



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Repos : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Une pâte riche en nutriments, une tarte source de bienfaits. A faire et à refaire en période estivale pour mettre à l'honneur les tomates !

Ingrédients

- 100 g de farine de blé
- 30 g de flocons d'avoine - bjorg par exemple
- 0,5 cuillère à café de sel
- 50 ml d'huile d'olive
- 4 tomates - bien mûres
- 1 cuillère à soupe de moutarde - en grains
- 0,5 botte de basilic - frais

Préparation

- 1 Mélangez la farine, les flocons d'avoine et le sel dans un récipient creux.
- 2 Sablez avec l'huile d'olive et ajoutez ce qu'il faut d'eau pour former une boule de pâte souple.
- 3 Filmez-la et laissez-la reposer au moins 30 minutes à température ambiante.
- 4 Coupez les tomates en rondelles, salez-les et laissez-les rendre leur eau à travers une passoire.
- 5 Préchauffer le four à 200°C (th.6-7), sur la position "chaleur tournante", uniquement sur sol.
- 6 Abaissez la pâte au rouleau et foncez un moule à tarte.
- 7 Etalez la moutarde au fond, placez les rondelles de tomate en les faisant légèrement se chevaucher et parsemez de basilic ciselé.
- 8 Enfournez 30 minutes, dans le bas du four, sur une grille, et ce, pour que la pâte soit bien cuite.

Proposé par

Bjorg

Bjorg Bio-Nutrition

25 ans de savoir faire bio.

"Ce que nous mangeons chaque jour contribue à notre santé de demain". C'est en partant de ce constat que Bjorg a fondé le concept de Bio-Nutrition, qui repose sur la sélection rigoureuse des ingrédients, les bénéfices nutritionnels de ses produits et la préservation du goût. Aujourd'hui, Bjorg est la première marque française de produits alimentaires biologiques. Composez au quotidien des menus biologiques, selon vos envies et vos besoins.

Découvrez la gamme Bjorg : www.bjorg.fr

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur www.bjorg.fr/recettes

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode



