

Tarte aux légumes



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 45 mn

Pour notre santé, mangeons 5 fruits et légumes par jour ! Aujourd'hui, nous vous donnons l'occasion de faire le plein de vitamines en vous cuisinant la tarte aux légumes.

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 150 g d'haricots verts
- 150 g de carottes
- 1 vert de poireau
- 1 panais - (200 g)
- 60 g de beurre - + 1 noisette
- 30 g de farine
- 33 cl de lait - (un tiers de litre)
- 100 g de fromage râpé
- sel
- poivre
- muscade

Préparation

- 1 Pelez, lavez et coupez tous les légumes en brunoise. Faites cuire vos légumes pendant 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Égouttez-les. Puis, faites-les revenir 5 minutes dans une poêle avec une noisette de beurre. Réservez!
- 2 Pendant ce temps, préparez votre sauce béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole. Incorporez-y la farine. Versez le lait d'un seul coup et remuez. Salez, poivrez.
- 3 Ajoutez une pointe de muscade. Laissez cuire 5 minutes tout en remuant sans arrêt. En fin de cuisson, incorporez à la sauce la moitié du fromage râpé. Réservez!
- 4 Étalez la pâte brisée et foncez un moule à tarte. Recouvrez le moule d'un papier d'aluminium et faites cuire ainsi à four chaud, 220°C (th.7-8), pendant 15 minutes.
- 5 Sortez la pâte du four. Versez la moitié de la sauce sur le fond de la tarte. Recouvrez des légumes. Répartissez le reste de la sauce par-dessus. Saupoudrez du reste de fromage.
- 6 Mettez la tarte dans le four à 220° (th.7-8) pendant 15 minutes. C'est prêt ! Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

