

Tarte aux brocolis et tomates confites parmesan et chèvre

 cuisinedegut.net

INGRÉDIENTS

2 / 3 personnes

1 tête de brocolis
Quelques Tomates confites à l'huile
1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre
ou maison
100 gr de parmesan
3 rondelles de Bûche de chèvre
2 oeufs
1 yaourt grecque
Thym frais
10 cl de lait
Fleur de sel – Poivre au moulin



PRÉPARATION

1. Détailler les bouquets de brocolis et les passer sous l'eau
2. Les recueillir sur un torchon et mettre un petit filet d'huile du bocal des tomates confites dans une sauteuse et faire chauffer
3. Lorsque l'huile est chaude ajouter les bouquets de brocolis coupés en deux
4. Ajouter les tomates confites et effeuiller plusieurs branches de thym frais
5. Couvrir la sauteuse et faire cuire à **feu doux** jusqu'à ce que les brocolis soient tendres, puis laisser refroidir
6. Préchauffer le four à **200 ° c**
7. Sortir la pâte feuilletée du frigo et foncer un plat à tarte ou un plat à manquer avec.
8. Piquer la tarte avec une fourchette.
9. Saupoudrer le fond de la pâte avec une partie du parmesan râpé
10. Ajouter les feuilles de plusieurs brins de thym frais
11. Ajouter dessus les bouquets de brocolis puis les tomates confites
12. Battre les oeufs avec le yaourt grecque et 10 cl de lait. Saler et poivrer
13. Ajouter les oeufs sur les brocolis/tomates
14. Saupoudrer à nouveau de parmesan râpé
15. Couper les rondelles de chèvre en petits morceaux et les répartir sur le dessus.
16. Enfourner et laisser cuire durant **30 minutes**.
17. Déguster dès la sortie du four

CONSEILS ET ASTUCES

1- Vous pouvez remplacer le yaourt grecque par du fromage blanc ou de la crème épaisse.

2- Cuire les brocolis à feu doux et vérifier la cuisson des légumes régulièrement en laissant tomber l'eau du couvercle à l'intérieur de la sauteuse lorsque vous la découvrez, ca permet d'aider la cuisson des brocolis. Ne les remuez pas sinon vous aurez de la bouillie de brocolis.

Arrêtez la cuisson lorsque vous pouvez planter la lame d'un couteau facilement dans les choux

3- choisir des plats en silicone sinon prévoir une feuille de papier cuisson sous la pâte feuilletée