

Tarte aux légumes



Ingrédients nécessaires

petit chèvre : 3
pâte feuilletée : 1
courgette : 1
gruyère râpé : 50g
crème liquide : 10cl
échalote : 2
tomate : 1
aubergine : 1
sel : 1 pincée(s)

Préambule

Apprends à réaliser une tarte végétarienne très simple et délicieuse. Fais-la goûter à tous tes amis !

ATTENTION :

Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Commence par rincer et découper tous tes légumes en petits morceaux. Demande également à un adulte de préchauffer le four à 180°C.



Etape 2

Ajoute deux verres d'eau et le sel dans une cocotte. Rajoute les légumes. Fais-les cuire pendant 20 minutes.



Etape 3

Pendant que les légumes cuisent, étale la pâte et pique-la.



Etape 4

Coupe les petits chèvres en petits morceaux et répartis-les sur la pâte.



Etape 5

Une fois que les légumes sont cuits, demande à un adulte de les égoutter et de les verser sur la pâte.



Etape 6

Dans un bol, mélange les œufs et la crème à la fourchette, puis ajoute le gruyère et mélange à nouveau.



Etape 7

Verse ce mélange sur ta tarte.



Etape 8

Demande à un adulte de faire cuire la tarte à 180°C pendant 30 minutes environ. C'est prêt ! Bon appétit !

