



≡ RECETTE SALÉE ≡

TARTE AUX BLETTES FÊTA & PIGNONS DE PIN

⌚ 30 MINUTES

🕒 35 MINUTES

👥 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Une pâte brisée (maison ou prête à l'emploi)
Une belle botte de blettes (soit +/- 450 g)
150 grammes de feta
50 grammes de pignons de pin
1 oignon
200 ml de crème de soja
2 oeufs
Le jus d'1/2 citron
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Préparer les blettes. Les laver à l'eau claire et les couper grossièrement en morceaux. Personnellement, je n'ai conservé que la partie verte pour cette recette et utilisé les tiges blanches (que l'on nomme les «côtes») pour faire de la soupe. Mais la préparation sera bonne avec ou sans les côtes. Les cuire à la vapeur durant 20 minutes.

Pendant ce temps, émincer finement l'oignon. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu doux. Faire revenir l'oignon émincé une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Juste avant la fin de la cuisson, incorporer le jus de citron. Ôter du feu et réserver.

Préchauffer le four à 180°C.

Lorsque les blettes sont cuites, bien les égoutter. Les ajouter ensuite dans la casserole avec l'oignon et le jus de citron et faire chauffer sur feu fort durant 3 à 4 minutes afin d'évaporer un maximum de liquide.

Dans un bol, battre les oeufs et ajouter la crème de soja. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Saupoudrer le fond de tarte d'1/3 de fêta émiettée. Ajouter ensuite le mélange blettes et oignon par-dessus et incorporer les pignons de pin. Verser le contenu du bol sur la pâte. Finir en émiettant le reste de fêta sur le dessus de la tarte.

Enfourner la tarte pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la fêta soit bien dorée. Démouler et servir accompagné d'une salade verte.

