



TARTE CAROTTES PAVOT

Les recettes de cuisine bio du Fenouil **biocoop** par Marielle

Préparation : 25 minutes • **Cuisson** : 30 minutes • Pour **4 à 6 personnes**



INGRÉDIENTS

- 200 g de farine d'épeautre* T80
- 6 cl d'huile d'olive
- 6 cl d'eau
- 300 g d'oignons
- 500 g de pulpe de carotte
- 1 briquette de crème de soja*
- 3 œufs*
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de graines de pavot
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- sel et poivre

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Préparer la pâte brisée en mélangeant ensemble la farine, le sel, la matière grasse et l'eau.
2. Préchauffer le four à 210 °C.
3. Hacher les oignons et les faire fondre doucement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter 1 cuillère à café de cumin en poudre et la pulpe de carotte. Mélanger puis réserver.
4. Dans un saladier, mélanger les œufs et la crème végétale. Saler.
5. Abaisser le fond de tarte dans un moule puis déposer dessus le mélange oignons-carottes. Répartir les graines de pavot dessus et recouvrir avec le mélange œufs-crème végétale.
6. Enfourner et laisser cuire 30 minutes.

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouza
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr