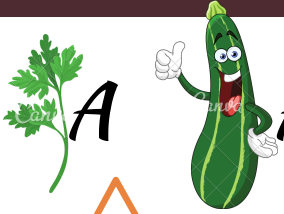


Les p'tits chefs de "Râpe, rap en cuisine"

vous proposent



Pour la garniture, ouvrez le frigo, sortez le bac à légumes, faites le point!

Ingrédients:

- 3 carottes ramollies
- 4 tomates un peu molles
- 2 courgettes jaunes
- 1 tranche de potiron
- 1 poignée de haricots verts
- 2 oignons
- 2 œufs

Garniture

- un reste de gruyère
- 1 tasse de crème fraîche
- 1 branche de thym
- du persil
- sel, poivre
- un peu de muscade
- 1 peu d'huile d'olive

Pâte:

- 200g farine
- 100g beurre
- 1 jaune d'œuf
- une pincée de sel
- eau

Et maintenant comment faire?



La veille

Préparez la pâte:

1. Versez la farine dans un bol, avec le sel
2. Creusez un puits au centre et mettez le beurre coupé en petits morceaux au centre.
3. Sablez le mélange.
4. Ajoutez l'eau et le jaune d'œuf, travaillez la pâte rapidement, elle ne doit plus coller aux doigts.
5. Mettez au frigo.



Le lendemain



1. Sortez la pâte du frigo
2. Préchauffez le four à 200°
3. Lavez tous les légumes, enlever les parties abîmées puis épluchez les carottes et les courgettes, pelez le potiron et les oignons, équeutez les haricots verts
4. Coupez le potiron en petits cubes, les haricots verts en 3, les carottes, les tomates, les courgettes en rondelles.
5. Mettez huile d'olive dans la poêle et faites revenir les oignons émincés puis ajoutez d'abord les carottes et les haricots puis après 5 minutes le potiron et les courgettes.
6. Râpez le gruyère.
7. Étalez la pâte, mettez-la dans un moule.
8. Piquez la pâte avec une fourchette, disposez tous les légumes et les tomates coupées sur la pâte.
9. Cassez les œufs dans un bol, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez, râpez un peu de muscade et battez énergiquement le tout.
10. Versez ce mélange sur les légumes.
11. Mettez au four pendant 35 minutes. Vérifiez la cuisson
12. Sortez la tarte du four et laissez refroidir.



, A nous la dégustation - Miam, miam



RECETTE POUR SAUVER DES CAROTTES!!



INGREDIENTS

Pour 8 personnes

- 350g de carottes (poids épluchées et râpées)
 - 160g d'amandes en poudre
- 50g de noix de pécan hachées
- 30g de cranberries séchées
 - 4 œufs
 - 80g de farine
- 175g de sucre blond ou roux
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
 - le zeste d'1 citron
 - le jus d'1 citron et demi
- 2 cuillères à café rase de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 10g de beurre pour le moule

Glaçage:

- 150g de fromage frais (type St-Môret)
- 50g de sucre glace
- le jus d'1/2 citron

Préchauffer le four à 180°

Éplucher les carottes et les râper.

Battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter le zeste du citron, puis dans l'ordre: la farine, le sel, la levure, la cannelle, le gingembre, la noix de muscade, la poudre d'amande, les cranberries, les noix de pécan et enfin le jus de citron et les carottes râpées.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation précédente.

Verser la préparation dans un moule à manqué beurré.

Laisser cuire au four à 180° pendant 50mn à 1 heure. Lorsque le gâteau est cuit, le démouler sur une grille et le laisser refroidir au moins 3h.

Préparer le glaçage: Battre le fromage frais avec le sucre glace et le citron.

Lorsque le gâteau a bien refroidi (pas avant sinon tout le glaçage risque d'être absorbé), étaler le glaçage sur le gâteau à l'aide d'une spatule.

Laisser prendre 12h au réfrigérateur.

