

Tarte aux asperges

Un plaisir pour les yeux simple et rapide à préparer.



15 Min.

Temps de préparation



40 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

QUANTITES :

- 1 pâte feuilletée carrée abaissée, env. 25 x 40 cm
- 1 jaune d'œuf
- 3 cs de fromage à râper
- 700 g d'asperges vertes
- 250 g de fromage frais
- 2 cs de graines de courge, hachées grossièrement
- 2 cs de ciboulette ou d'ail des ours, coupée finement **De saison**
- sel, poivre
- 1 cs de miel
- 1 cs d'huile de colza
- 2 cs de graines de courge, hachées grossièrement
- sel, poivre

Voici comment faire

1 de 2

PRÉPARATION

Mettre la pâte avec le papier sulfurisé sur la plaque. Entailler un bord d'env. 1 cm de large, mais pas le découper. Badigeonner le bord de jaune d'œuf et saupoudrer de fromage à râper. Placer la pâte au froid. Éplucher le tiers inférieur des asperges et couper 1 à 2 cm du bout. Mélanger le fromage frais, les graines de courge et la ciboulette et assaisonner. Verser la masse sur la pâte et répartir les asperges dessus. Mélanger le miel et l'huile et enduire les asperges avec. Saupoudrer de graines de courge et assaisonner.

2 de 2

CUISSON

Faire cuire pendant env. 25 min. sur la glissière inférieure du four préchauffé à 200 °C (chaleur supérieure et inférieure).

Servir avec une salade mélée.

