

[← Zurück](#)

**Légumes**

Légumes

[Espèces de légumes](#)

[La culture maraîchère en chiffres](#)

[Podcast "Enraciné"](#)

[Sentier maraîcher](#)

[Questions fréquentes](#)

sel, poivre

250 g de ricotta

1 dl de demi-crème

5 tiges de thym citron, effeuillées

1 pincée de noix de muscade

1 cc de sel

poivre

6 petits œufs (grandeur S), température ambiante

sel

## Voici comment faire

### 1 de 2

#### PRÉPARATION

Enduire généreusement les moules de beurre. Déplier soigneusement les feuilles de pâte filo. Les badigeonner immédiatement de beurre et poser 3 feuilles les unes sur les autres. Couper en 12 rectangles d'env. 14 cm chacun et les poser de manière lâche dans les moules préparés. Mettre au froid. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire revenir l'oignon et l'ail pendant env. 2 min. Ajouter les côtes de bettes et faire revenir pendant env. 5 min. Assaisonner, mettre la poêle de côté et laisser refroidir légèrement. Mélanger la ricotta et la crème, ajouter les côtes de bettes et la crème et assaisonner. Répartir la masse sur le fond des tartelettes et former une cavité avec le dos d'une cuillère. Casser les œufs individuellement et les verser soigneusement dans la cavité. Saler.

### 2 de 2

#### CUISSON

Faire cuire pendant 15 à 20 min. sur la dernière grille du four préchauffé à 200 °C (chaleur supérieure et inférieure) jusqu'à ce que les bords de la pâte soient dorés, que le blanc d'œuf soit cuit et que le jaune d'œuf soit encore liquide. Sortir et servir chaud.

#### Conseils

Bien observer les œufs à la fin du temps de cuisson. La durée peut varier selon la taille et la température. La pâte filo est aussi appelée pâte yufka ou brique.

**Les légumes suisses de saison sont toujours meilleurs.**

**Ces légumes sont de saison à présent.**





**[Vers le calendrier des saisons](#)**

**Ces recettes pourraient aussi vous plaire.**



---

**[Vous trouverez d'autres recettes ici.](#)**

### **Deviens maraîchère/maraîcher !**

Les maraîchères et les maraîchers cultivent les légumes les plus divers en plein champ et sous serre. Cela demande beaucoup de travail et une bonne planification jusqu'à ce que les carottes, les tomates, les salades etc. se retrouvent dans nos assiettes.

Apprends-en plus sur la formation variée de maraîchère/maraîcher !

**[La formation de maraîcher/ère](#)**

---

En tant qu'organisation professionnelle des maraîchères et maraîchers suisses, l'UMS défend leurs intérêts.

Changer de langue:

**Allemand**

**Français**

**Italien**

Suivez-nous:

## **Calendrier des saisons**

[Recettes](#)

[Magasins d'exploitation](#)

[La culture maraîchère en chiffres](#)

[Podcast "Enraciné"](#)

[Sentier maraîcher](#)

[Questions fréquentes](#)

## **Espèces de légumes**

[Légumes frais](#)

[Légumes de garde](#)

[Légumes de transformation](#)

[Asperges suisses](#)

[Endives suisses](#)

[Choucroute et compote aux raves suisses](#)

## **La formation de maraîcher/ère**

[Formation professionnelle](#)

[Liste des places d'apprentissage](#)

[Formation continue](#)

[Informations pour les formatrices et formateurs](#)

## **Contact**

[Médias](#)

[Impressum](#)

[Protection des données](#)

[Union maraîchère suisse](#)

