

Tarte d'automne

proposé par **Sébastien Kardinal**



- **Type de recette :** Plat
(<http://www.vegetarisme.fr/>)

[post_type=recette&site_section=recette&recette_type=plat&chercher=Rechercher](http://www.vegetarisme.fr/post_type=recette&site_section=recette&recette_type=plat&chercher=Rechercher)

- 1h15
- 4

Ingrédients

1 potimarron (700g brut, soit 520g net)
1 Oignon blanc
1 gousse d'ail
1 C-à-C de graines de coriandre
1 C-à-S d'huile d'olive
Sel fin
5cl de vin blanc sec
Poivre noir
10g Coriandre fraîche
10g de fécule de maïs
2 C-à-S de Crème de coco
1 pâte brisée

Préparation

Nettoyer le potimarron, (ne pas retirer la peau) le vider de ses graines, puis le tailler en dés. Réserver.

Éplucher l'oignon et le couper en fins morceaux. Réserver.

Dans un mortier écraser des graines de coriandre.

Dans un faitout, faire chauffer un fond d'huile d'olive, y presser une gousse d'ail et ajouter la coriandre pillée.

Ajouter ensuite les oignons et les dés de potimarron, saler, brasser et laisser cuire à couvert durant 5 minutes à feu vif, en mélangeant de temps en temps.

Déglacer ensuite au vin blanc, couvrir et laisser compoter environ 10 minutes à feu doux. Poivrer et ajouter la coriandre fraîche en fin de cuisson.

Ensuite, à l'aide d'une fourchette écraser légèrement les morceaux, tout en laissant de la mâche.

Dans un ramequin, délayer la fécule avec un peu d'eau et ajouter la crème de coco.

Verser le mélange sur l'écrasé de potimarron et bien mélanger.

Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée sans retirer son papier sulfurisé.

Verser la préparation et cuire dans un four (préalablement préchauffé durant 5 minutes) à 180° durant 35 minutes (moins pour un four à chaleur tournante).

Association Végétarienne de France - Mont - 58360 Saint-Honoré-les-Bains -
Copyright © vegetarisme.fr - 2015

(javascript:;) (javascript:;)