

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants.

Buffet d'été

Tartes

2015

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières.

Introduction. _____	3
Menu. _____	4
Astuces. _____	5
Tarte feuilletée au saumon fumé. _____	10
Tarte aux côtes de bettes. _____	13
Tarte Tatin d'aubergines aux pignons. _____	16
Tarte aux tomates cerise. _____	19
Tarte au sarrasin et légumes printaniers. _	21
Croustillante de chèvre. _____	24
Tarte grillagée aux fraises. _____	27
Tarte très douce au citron. _____	29
Tarte à la rhubarbe revisitée. _____	31

Introduction.

Il y a tellement d'occasion de faire des tartes, les recettes et les moments ne manquent pas pour les déguster.

Une tarte pour l'apéro, pour le goûter, pour un pique-nique, pour le dimanche soir avec les restes du frigo.

Une tranche de tarte avec une petite salade, le repas est prêt et peut se préparer à l'avance.

Vous allez découvrir de multiples recettes et varier les pâtes maison, toutes faites, les garnitures, les cuissons.

Jouer avec les textures, les formes et votre part de fantaisie.

Menu.

Tarte feuilletée au saumon fumé.

Tarte aux côtes de bettes.

Tarte Tatin d'aubergines aux pignons.

Tarte aux tomates cerise.

Tarte au sarrasin et légumes printaniers.

Croustillante de chèvre - Accompagnée d'une grande salade.

Tarte grillagée aux fraises.

Tarte très douce aux citrons.

Tarte à la rhubarbe revisitée.

Astuces.

Choisir le moule.

Utiliser des moules assez hauts pour les garnitures avec œufs et fromage, car elles ont tendance à gonfler.

Utiliser une plaque rectangulaire modèle Betty Bossi, Plaque de la Nona article 24814902, elle facilite la découpe.

Il est possible de cuire 2 plaques en même temps.

Pour la garniture prévoir la moitié de la quantité pour chaque plaque.

Si vous devez démouler une tarte chaude, le fond amovible risque d'être moins périlleux.

La pâte, recette de base.

À la main.

Mélanger la farine et le sel, faire une fontaine. Au centre mettre le beurre et l'œuf, malaxer ces deux ingrédients ensemble, puis avec la farine.

Travailler le moins possible, si besoin asperger d'eau de temps en temps.

Former une boule et laisser reposer au frais.

Au robot.

Mixer pour mélanger farine, beurre, sel et poivre.

Ajouter l'œuf, l'eau, l'huile.

Mixer par à-coups pour former une boule.

Réserver au frais 30 minutes.

Si la pâte est collante, ajouter de la farine, si trop sèche, ajouter un peu d'eau à la cuillère.

Parfumer la pâte avec des herbes aromatiques ou des épices.

Pour démouler facilement.

Préparer la plaque avec un papier sulfurisé beurré ou fariné.

Beurrer les petites tartes, découper 2 languettes de papier sulfurisé, les placer en croix au fond du moule, au moment de démouler servez-vous des languettes pour soulever la tarte.

Pour que les bords restent en place.

Une fois la pâte bien installée dans le moule placez au réfrigérateur 30 minutes minimum.

Congeler les pâtes à tartes.

Diviser par dose, emballer dans un film alimentaire et mettre au congélateur 3 à 6 mois.

Décongeler en mettant 12 heures au frigo.

Conseil de cuisson.

Cuisson à blanc, déposer un papier sulfurisé froissé, garnir de légumes secs ou céréales sèches, garder dans un bocal pour réutiliser. Précuire à blanc 10 minutes, c'est recommandé, la pâte reste croustillante, plus facile pour servir.

Cuisson de la pâte feuilletée dans un four plus chaud que la pâte brisée.

Pour réchauffer une tarte, préchauffer à 120° 20 minutes.

Utilisation du four.

Découvrir le four à froid.

Le corps de chauffe qui est différent d'un four à l'autre.

Les éléments amovibles : le corps de chauffe, les grilles, les supports de grille latéraux.

Exercer les étages des grilles.

Mettre la grille à l'étage inférieur, puis on sait que la plaque vient au-dessus.

Contrôler qu'il ne reste plus rien dans le four et la hauteur de la grille.

Tirer la grille pour poser le plat dessus puis l'enfourner.

Éviter de préchauffer le four, mais les tartes sont moins croquantes.

Lorsque la cuisson est terminée.

Ne pas ouvrir la porte avec le visage au-dessus, se mettre sur le côté du four afin d'éviter de recevoir de la vapeur au visage. Attendre un moment avant d'ouvrir complètement la porte du four, l'ouvrir en 2 temps.

Tirer la grille.

Lorsque le four est chaud, on travaille, de préférence, toujours avec des gants.

Pour contrôler la cuisson.

Prendre un couteau et taper la pâte, si elle fait un bruit creux c'est qu'elle est bien cuite.

Piquer avec une aiguille.

Utiliser le repère temps.

Pour sortir le met du four.

Préparer un endroit où on pourra poser la plaque dessus.

Tirer la grille.

Prendre la plaque sur les côtés et la poser hors du four.

Arrêter le four, l'aérer mais éviter de l'ouvrir trop grand afin de ne pas ensuite se taper dedans.

Préférer les fours en hauteur.

Les gants.

Il faut qu'ils protègent les poignets et les avant-bras.

Chercher une bonne qualité et confortable.

Tarte feuilletée au saumon fumé.

Peut être préparée la veille.

Ingrédients.

Pour une tarte de 28 centimètres.

1 abaisse de pâte feuilletée.

200 à 250 grammes de saumon fumé en fines tranches.

3 cuillères à soupe de mayonnaise citronnée.

2 branches de coriandre.

1 sachet de gelée pour aspic Knorr.

1 citron.

Papier sulfurisé.

Légumes secs pour cuire à blanc.

Au préalable.

- Préparer la plaque à gâteau avec un papier sulfurisé ou fariné.
- Foncer la plaque, piquer à la fourchette et mettre au frais 30 minutes avant la cuisson.
- Préchauffer le four à 200°.
- Mettre un papier sulfurisé et remplir de légumes secs.
- Cuire 15 minutes.
- Enlever les légumes secs.
- Remettre 10 minutes au four.

- Laisser refroidir le fond de tarte.

Préparation.

- Préparer 2,5 décilitres de gelée, ajouter 3 gouttes de jus de citron, laisser prendre légèrement.
- Ouvrir l'emballage de saumon.
- Badigeonner le fond de tarte d'une fine couche de mayonnaise.
- Disposer les tranches de saumon.
- Badigeonner d'une légère couche de gelée.
- Décorer avec quelques feuilles de coriandre.
- Laisser prendre au frigo, environ 20 minutes.
- Ajouter le reste de gelée.
- Servir dès que la gelée est prise.

Remarques.

Se conserve dans un endroit frais mais pas au frigo, car le feuilleté se ramollit.

Variantes.

Si mayonnaise maison, la préparer à l'avance.

Remplacer la mayonnaise par un beurre ramolli, fromages cantadou, fromage frais chèvre, brebis ou vache.

Décorer avec des fines rondelles de citron, des brins d'aneth, de ciboulette, de coriandre ou de persil.

Parsemer de pousses germées avant de servir.

Tarte aux côtes de bettes.

Recette printanière.

Ingrédients.

Pour une plaque de 28 centimètres.

Pâte à tarte aux petits suisses.

180 grammes, (environ 6), de petits suisses à 40% de matière grasse, il faut le même poids que la farine.

180 grammes de farine.

90 grammes de beurre.

1 pincée de sel.

Garniture.

600 grammes de côtes de bettes.

1 cube de bouillon de volaille.

4 œufs.

2 décilitres de crème fraîche.

250 grammes de ricotta.

2 cuillères à soupe de parmesan.

2 cuillères à soupe de chapelure.

3 feuilles de menthe.

Poivre.

Au préalable.

Pâte à tarte aux petits suisses (feuilletée minutes).

- Laisser le beurre ramollir à température ambiante.
- Égoutter les petits suisses.

Les côtes de bettes.

- Dans une grande casserole porter l'eau salée et un cube de bouillon à ébullition.
- Nettoyer les bettes.
- Lorsque l'eau bout, cuire 10 minutes.
- Laisser refroidir.
- Couper en lanières.
- Préparer la plaque avec un papier sulfurisé ou fariner.

Préparation.

La pâte.

- Mettre la farine et le sel dans un saladier.
- Ajouter les petits suisses et le beurre.
- Mélanger tout les ingrédients sans trop travailler.
- Fariner une planche, étaler la pâte en rectangle, donner quelques tours de rouleau, plier en portefeuille.
- Renouveler l'opération 3 fois.

- Laisser reposer une heure au frais.
- Étaler la pâte.
- Foncer la plaque et piquer.
- Mettre au frais 30 minutes.
- Préchauffer le four à 200°.

Garniture.

- Dans un saladier battre les œufs, ajouter la ricotta, saler légèrement et poivrer.
- Ajouter crème fraîche, chapelure, parmesan, mélanger.
- Terminer en ajoutant les bettes bien égouttées et la menthe ciselée.
- Verser la garniture dans le fond.

Cuisson.

- Enfourner au four chaud 40 minutes.

Dressage.

Peut se manger chaude, tiède ou froide.

Variantes.

Utiliser des pâtes du commerce, feuilletée ou brisée.

Remplacer les côtes de bettes, par poireau, fenouil, petits pois, asperges, brocolis, courgettes, oignons nouveaux à l'étouffée.

Ajouter jambon, lardon, truite ou saumon fumé.

Tarte Tatin d'aubergines aux pignons.

Version salée et ensoleillée.

Ingrédients.

Pour une tarte de 28 centimètres.

Une pâte feuilletée abaissée en rond.

2 aubergines moyennes.

4 cuillères à soupe de pignons de pin (50 grammes).

2 cuillères à soupe de cassonade.

5 cuillères à soupe d'huile d'olive.

6 feuilles de basilic.

Fleur de sel et poivre.

Au préalable.

- Chemiser la plaque à gâteau d'un papier sulfurisé.
- Laver et sécher les aubergines.
- Couper les aubergines en rondelles d'un ½ centimètre d'épaisseur.
- Badigeonner d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- Disposer les aubergines sur une plaque.
- Chauffer le haut du four grill ou à 200°.
- Faire griller 5 min en haut du four, porte ouverte.

- Laisser refroidir.

Préparation.

- Préchauffer le four à 180°.
- Huiler le moule à tarte et poudrer de cassonade.
- Parsemer le moule de pignons.
- Ajouter les rondelles d'aubergine en rosace.
- Couvrir avec la pâte feuilletée en rabattant les bords vers l'intérieur.
- Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.

Cuisson.

- 30 minutes dans le four.

Dressage.

- À la sortie du four passer un petit couteau le long du moule, laisser refroidir 5 minutes.
- Démouler la tarte sur une assiette en la retournant.
- Parsemer de basilic frais.
- Servir.

Remarques.

Peut se préparer à l'avance pendant la journée et cuire avant le repas.

Cuire à l'avance et réchauffer à 120 degrés, 20 minutes.

Variantes.

Remplacer les aubergines par des poivrons rôtis et pelés, des tomates, des oignons, des poireaux.

Avant de servir parsemer de roquette et de lamelles de parmesan.

Version sucrée avec des fruits.

Tarte aux tomates cerise.

Ingrédients.

Pour 1 plaque de 26 centimètres.

1 rouleau de pâte brisée.

Thym séché.

500 grammes de tomates cerise.

Huile d'olive.

50 grammes de parmesan en morceau.

50 grammes de roquette.

Sel, poivre et sucre.

Au préalable.

Pâte.

- Parsemer le thym sur la pâte.
- Donner un coup de rouleau.
- Préparer la plaque avec un papier sulfurisé ou fariner.
- Foncer la plaque et piquer le fond.
- Mettre au frais.

Préparation.

- Préchauffer le four à 200°.
- Laver et sécher la roquette.
- Laver les tomates.
- Fendre ou couper en deux en fonction de la grosseur.

- Disposer les tomates, côté coupé vers le haut.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Sucrer, saler et poivrer.
- Préparer les copeaux de parmesan.

Cuisson.

- Cuire 30 minutes.

Servir.

- Avec la roquette et le parmesan dessus, huile d'olive.

Variantes.

Choisir un rouleau de pâte feuilletée.

Étaler du pesto sur la pâte.

Remplacer le thym par de l'origan sec ou frais.

Mettre du parmesan râpé ou autre fromage directement sur la pâte.

Confire les tomates.

Tarte au sarrasin et légumes printaniers.

Sans gluten et sans lait de vache.

Ingrédients.

Pour une tarte de 26 centimètres.

Pâte au sarrasin.

350 grammes de farine de sarrasin.

150 grammes de margarine végétale.

3 cuillères à soupe d'eau froide.

1 cuillère à soupe de vinaigre de pomme.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

1 œuf.

1 pincée de sel.

Garniture.

12 asperges vertes.

2 oignons nouveaux.

1 demi botte de petites carottes nouvelles.

1 poignée de petits pois.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

400 grammes de tofu soyeux.

100 grammes de lait d'amande.

2 cuillères à soupe de graine de sarrasin-kasha.

2 cuillères à café de Curcuma.

Sel et poivre.

Au préalable.

Pâte au sarrasin.

- Dans un bol robot.
- Mixer pour mélanger farine, beurre, sel et poivre.
- Ajouter l'œuf, l'eau, l'huile.
- Mixer par à-coups pour former une boule.
- Réserver au frais 30 minutes.

Garniture.

- Toaster 2 minutes à sec dans une petite poêle les graines de sarrasin.
- Préparer la plaque avec un papier sulfurisé ou fariné.
- Laver et couper les légumes, si les asperges sont épaisses, couper en 2 par le milieu.
- Cuire tous les légumes ensemble à la vapeur 5 minutes, passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
- Préchauffer le four à 200°.

Préparation.

Pâte.

- Étaler la pâte.
- Foncer la plaque.
- Mettre au frais.

Garniture.

- Dans un saladier battre le tofu soyeux, le lait d'amande, l'huile d'olive, sel, poivre et curcuma.
- Ajouter les légumes.
- Verser la garniture.
- Parsemer de graines de sarrasin.

Cuisson.

- Enfourner au four chaud 30 à 40 minutes.

Dressage.

Peut se manger chaude, tiède ou froide.

Variantes.

Utiliser des pâtes du commerce à la farine complète, épeautre, feuilletée ou brisée.

Prévoir 400 grammes de légumes.

Varier les légumes : poireau, fenouil, petits pois, brocoli, épinard, courgettes, courge, oignons.

Une autre manière de cuire les légumes : les faire revenir doucement dans la poêle avec un peu d'huile d'olive, pour attendrir, si besoin ajouter un peu d'eau.

Croustillante de chèvre.

Ingrédients.

1 moule à tarte de 28 centimètres.

3 feuilles de brick.

1 cuillère à soupe de beurre.

2 cuillères à soupe de pignons.

300 grammes de courgettes.

100 grammes de fromage de chèvre frais.

75 grammes de ricotta fraîche.

Un demi citron.

10 feuilles de menthe.

Huile d'olive.

Sel et poivre.

Papier sulfurisé et légumes secs (cuire à blanc).

Au préalable.

- Laver les courgettes.
- Couper en rondelles.
- Dorer les pignons à sec.
- Hacher les pignons grossièrement.
- Presser le demi-citron.

Préparation.

Pâte.

- Préchauffer le four à 160°.
- Beurrer le moule à l'aide d'un pinceau.

- Poser une feuille de brick.
- Beurrer la feuille.
- Poser une deuxième feuille.
- Saupoudrer de pignons.
- Couvrir avec la troisième feuille.
- Mettre un papier sulfurisé froissé, avec une poignée de légumes secs.
- Précuire à blanc 5 minutes.
- Sortir du four.
- Laisser refroidir.

Garniture

- Mixer ensemble, fromage de chèvre, ricotta, jus de citron et feuilles de menthe.
- Saler (peu), poivrer.
- Étaler délicatement la garniture.
- Répartir les rondelles de courgettes.

Cuisson.

- Cuire 35 minutes.

Dressage.

- Démouler délicatement.

Servir.

- Tiède.

Variantes.

Remplacer le fromage de chèvre, par de la feta, de la tomme, du brie.

La ricotta par du séré ou de la crème.

Remplacer la feuille de brick par de la pâte filo spécialité orientale, ou par une pâte à strudel.

Tarte grillagée aux fraises.

Ingrédients.

Pour une tarte de 20 centimètres.

250 grammes de pâte feuilletée.

400 grammes de fraises parfumées (type Mara des bois).

100 grammes de poudre d'amandes.

3 cuillères à soupe de cassonade.

1 cuillère à soupe de beurre.

1 cuillère à soupe de farine.

Au préalable.

- Laver, équeuter les fraises, couper en deux.
- Beurrer, fariner le moule.
- Foncer la tarte et piquer à la fourchette.
- Former une boule avec les chutes.
- Remettre le tout au frigo 10 minutes.

Préparation.

- Préchauffer le four à 210°.
- Sortez le moule du frigo.
- Mélanger la poudre d'amande avec la moitié de la cassonade.
- Répartir sur le fond de la tarte.
- Ajouter les fraises.

- Étaler le reste de la pâte feuilletée et découper en lanière d'environ un demi centimètre.
- Poser les lanières en les croisant sur les fraises.
- Saupoudrer du reste de cassonade.
- Enfourner la tarte 30 à 35 minutes.
- Sortez du four et laisser refroidir.

Variantes.

Ajouter des raisinets avec les fraises.

Remplacer les fraises par des framboises, des mûres, des cassis ou des myrtilles.

Servir nature ou avec une boule de glace au yogourt.

Tarte très douce au citron.

Ingrédients.

Pour un moule à tarte de 28 centimètres.

1 rouleau de pâte brisée sucrée.

4 œufs et 1 blanc.

200 grammes de sucre.

6 citrons.

2,5 décilitres de crème double de gruyère.

Au préalable.

- Presser les citrons, passer. (2,5 décilitres).
- Beurrer, fariner le moule ou papier sulfurisé.
- Foncer la tarte et piquer à la fourchette.
- Mettre 30 minutes au frigo.
- Chauffer le four à 180°.
- Mettre un papier sulfurisé froissé, avec une poignée de légumes secs.
- Précuire à blanc 20 minutes.

Préparation.

- Battre légèrement les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
- Incorporer la crème fraîche.
- Ajouter le jus de citron.

- Laisser reposer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse.
- Baisser le four à 140°.
- Verser la préparation dans le fond de la tarte.

Cuisson.

- 1 heure au milieu du four.

Avant de servir.

- Laisser refroidir et mettre au frais une heure.

Remarques.

Choisir une plaque avec des bords un peu hauts.

Attention à la bordure au moment de foncer la tarte.

Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau, qui doit ressortir propre.

Variantes.

Avant de servir, faire chauffer le gril, saupoudrer de sucre glace, placer 3 minutes dans le four ouvert et laisser caraméliser.

Remplacer les citrons jaunes, par des citrons verts.

Tarte à la rhubarbe revisitée.

Servie en verrine.

Ingrédients.

Pour 6 verrines.

500 grammes de rhubarbe.

3 cuillères à soupe de sucre.

8 feuilles d'estragon.

125 grammes de mascarpone.

1 cuillère à soupe de sucre.

2 œufs.

Sel.

2 cuillères à soupe de farine.

2 cuillères à soupe de sucre.

2 cuillères à soupe de poudre d'amande.

2 cuillères à soupe de beurre froid.

Préparation.

La veille.

Compotée de rhubarbe.

- Éplucher la rhubarbe.
- Couper en petits morceaux.
- Placer dans une passoire au-dessus d'un saladier et recouvrir de sucre.
- Laisser dégorger au minimum 2 heures.
- Transvaser la rhubarbe dans une casserole.
- Cuire à feu doux 15 minutes.

- Mettre dans un plat.
- Ajouter les feuilles d'estragon ciselées.
- Laisser refroidir.

Crumble.

- Chauffer le four à 160°.
- Garnir une plaque de papier sulfurisé.
- Mélanger la farine, le sucre, la poudre d'amande.
- Ajouter le beurre en petits morceaux.
- Travailler du bout des doigts afin d'obtenir un mélange sableux.
- Déposer le crumble dans la plaque.
- Cuire 15 minutes.
- Sortir et laisser refroidir, si trop aggloméré, émietter avec une fourchette.
- Conserver dans une boîte fermée.

Crème mascarpone.

- Séparer les blancs d'œufs.
- Mélanger au fouet le mascarpone, les jaunes d'œufs et le sucre.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme.
- Les ajouter à la crème mascarpone, mélanger délicatement à la spatule.

Dressage.

- Répartir au fond de chaque verrine la compote de rhubarbe refroidie.
- Mettre la crème au mascarpone par-dessus.
- Mettre au frigo 24 heures.

Avant de servir.

- Répartir les brisures de crumble.

Variantes.

Ne pas mettre d'estragon dans la rhubarbe.
Mettre ½ jus de citron avec le sucre.

Astuces.

Remplir les verrines à l'aide d'un entonnoir.