

TARTE CAROTTES OIGNON, THON, CUMIN



Pour 4 personnes

■ INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée maison ou du commerce
- 3 carottes
- 2 oignons
- 1 boîte de thon au naturel 140g
- 3 œufs
- 20cl de crème liquide
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, Poivre

PRÉPARATION

- 1 • Préchauffez le four à 180°, mode chaleur tournante.
- 2 • Pelez et émincez les oignons, les faire revenir 8 minutes à feu doux dans une poêle avec l'huile d'olive en remuant de temps en temps.
- 3 • Épluchez et râpez les carottes.
- 4 • Déroulez la pâte avec son papier sulfurisé (en ajouter un si c'est une pâte maison) dans un moule à tarte, la piquer de coups de fourchette et enfournez 5 minutes pour la précuire.

5 • Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez la crème, le cumin, salez, poivrez et fouettez à la fourchette.

6 Ajoutez le thon égoutté et émiétté puis les carottes et enfin les oignons.

7 Versez sur la pâte brisée et enfournez pendant 30 minutes à mi-hauteur.

BON APPÉTIT !

Une recette proposée et offerte par l'association AGOSSE en partenariat avec ADEP

SALADE DE LENTILLES



■ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 120g de lentilles crues
- Légumes de saison au choix en fonction de votre lieu géographique : carottes, tomates, concombres, courgettes, radis blanc, chou-fleur, giromon...
- 100g d'emmental
- **Facultatif** : *lardons cuits à la poêle sans matière grasse, olives, 1 poignée de cerneaux de noix, amandes, noix de cajou, graines de courges...*

■ Pour la vinaigrette :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, de colza, de tournesol, de noix
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin ou vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de moutarde classique ou à l'ancienne

PRÉPARATION

1 • Faire cuire les lentilles comme indiqué sur leur emballage (en générale 30 min dans l'eau froide à partir du bouillonnement de l'eau). Laissez-les refroidir, pour aller plus vite, vous pouvez les passer sous l'eau froide.

2 • Pendant la cuisson des lentilles, coupez et râpez les légumes choisis.

3 • Coupez l'emmental en dés.

4 • Mélangez ensemble les lentilles cuites, les légumes et les dés d'emmental

5 • Préparez la vinaigrette et ajoutez-là à la salade

BON APPÉTIT !

Une recette proposée et offerte par l'association AGOSSE en partenariat avec ADEP