

Tarte courgettes oignons

J'ai fait plaisir à mes garçons avec la tarte aux épinards, maintenant je fais plaisir à ma fille qui préfère les courgettes !



Ingrédients:

1 pâte feuilletée Thermomix ou du commerce

2 à 3 oignons

4 courgettes

20 g + 20 g d'huile d'olive

20 cl de crème fraîche épaisse

4 oeufs

Emmental râpé

Sel, poivre, muscade

Préparation:

1- Mettre les oignons coupés en 4 dans le bol du Thermomix et mixer 5 sec/Vit5.



2- Ajouter l'huile d'olive et faire revenir 15 min/90°C/Vit 1 sans le bouchon doseur.



3- Pendant que les oignons cuisent, couper les courgettes en tranches fines. Dans une sauteuse, les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter du sel, du poivre et de la muscade. Bien remuer. Lorsque les courgettes sont prêtes les verser dans un saladier avec du sopalin en dessous et au dessus pour retirer l'huile et l'eau des courgettes.



4- Battre les oeufs avec la crème fraîche et encore un peu de sel, poivre et muscade.



5- Foncer un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette. Etaler les oignons, puis les courgettes, la préparation oeufs-crème et finir avec le fromage râpé.



6- Mettre la tarte au réfrigérateur et préchauffer le four à 210°C.

Lorsque le four est à température, enfourner pour 30 à 35 min à surveiller.



cestmeilleurfaitmaison.fr



cestmeilleurfaitmaison.fr