

Cuire en deux temps



L'appareil à tarte classique : faites-le au lait cru !



Cette tarte aux carottes peut être préparée en deux temps, comme toutes les tartes.

1. Le matin, précuisez la pâte 15 minutes. Préparez l'appareil à la ricotta. Cuisez les carottes râpées. Égouttez-les. Conservez-les dans l'appareil à ricotta, au frais, afin qu'elles ne s'oxydent pas trop vite.
2. Le soir, il suffit de garnir le fond de tarte et de terminer de cuire pendant quinze minutes.

Pratiquant de régime sans laitage, quand vous sortirez de la période nécessaire de drainage, vous pourrez recommencer à utiliser nos bons produits laitiers du terroir, en modération. Vous ressentirez qu'après s'être senti mieux en mangeant sans produits laitiers tout venant, on peut vivre le même mieux-être avec du lait cru et ses dérivés.

Concentrez vos achats sur les produits à base de lait cru, provenant d'animaux élevés à l'ancienne, comme je les détaille dans la classification « Ressourçante » du catalogue de *Nourritures Vraies*.



PISSALADIÈRE

(sans laitage et sans substitut)

1. T-40 minutes. Préchauffez le four à 200°C. Abaissez la pâte au rouleau (p. 84). Foncez le moule (p. 84).
2. Pelez les **oignons** et coupez-les en rondelles dans le sens de la largeur. Froissez le **thym** et le romarin frais. Si ce n'est déjà fait, dénoyotez les **olives** au couteau ou au dénoyoteur d'olives.
3. T-30'. **PRÉCUISSEZ**. Faites précuire le fond de tarte 25 minutes.
4. T-25'. Dans une poêle, dans le fond d'huile et de beurre, faites fondre à feu doux pendant 15 minutes les rondelles d'oignons avec le romarin et le thym. Remuez souvent. Les oignons doivent être transparents, mais pas dorés.
5. T-10'. Étalez la fondue d'oignons sur le fond de tarte précuit. Formez dessus des croisillons avec les anchois. Garnissez d'olives, comme le représente la photo.
6. T-5'. Laissez réchauffer au four pendant 5 minutes supplémentaires.

INGRÉDIENTS

- 1 boule de pâte Brisée maison (p. 84) ou achetée (bio)
- 800 g d'oignons une petite branche de romarin
- une brindille de thym
- 2 cuill. s. d'un mélange d'huile VPPF et de beurre*
- 12 filets d'anchois
- 12 olives noires bien mûres, dénoyotées si possible (il est rare de les trouver noires, mûres et dénoyotées sur les marchés du Nord).

TIMING

40 minutes

MATÉRIEL

moule à tarte

C'est pour des raisons d'organisation pratique et de gain de temps que l'on précuit ici le fond. La recette nécessite moins de temps que dans sa version originale, où la fondue d'oignons recuit encore au four trente minutes, après avoir fondu à la poêle pendant quinze minutes.