



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Tarte soufflée aux légumes .



*Ingrédients pour 6 personnes :*

- 1 coupelle de bouillon de légume
- 1 pâte brisée épaisse
- 10 g de beurre
- 10 g de farine
- 100 ml de lait 1/2 écrémé
- 2 gros œufs
- 200 g de courgette
- 3 échalotes
- 300 g de champignons de Paris à farcir
- 400 g de carottes fraîches
- 50 g de fromage de chèvre frais (petit Billy)
- Ciboulette, cumin
- Sel, poivre

- Emincer les champignons et la courgette, râper les carottes et hacher les échalotes
- Dans une poêle légèrement huilée faire revenir les légumes avec le bouillon de légume, mélanger, assaisonner
- Dérouler la pâte dans un moule à tarte préalablement recouvert de papier sulfurisé, piquer la pâte
- Répartir les légumes et enfourner à four chaud à 220°C th. 7-8 pendant 15 minutes
- Dans une casserole, à feu doux faire fondre le beurre, ajouter la farine, verser le lait, laisser épaissir
- Ajouter le fromage de chèvre et les jaunes d'œufs
- Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement
- Sortir la tarte du four, verser la préparation dessus et ré-enfourner pour 12 minutes

*Astuce : Pour davantage de soufflé, rajouter 1 œuf et augmenter la proportion de fromage de chèvre*

