

Tarte des lapins aux p'tits pois carottes !

J'aime les plats qui racontent une histoire ! Cette tarte salée est le plat préféré de la famille de lapins qui vit dans mon jardin : maman lapin pétrit la pâte avec ses petites pattes tandis que les lapereaux chipent les carottes qu'ils croquent à belles dents ! Assurément, nos petits lapins d'enfants non plus n'y résisteront pas ;-)

Et pour les parents en cuisine, quand on veut faire pratique on utilise une pâte brisée prête à dérouler et un bon bocal de petits pois carottes qu'il n'y a plus qu'à égoutter. Malins les lapins !



La charlotte couvre-plat si pratique et écologique pour remplacer papier aluminium ou film étirable est [une création d'Ethik Etal à retrouver ICI \(en taille L\)](#)

Ingrédients (pour un moule à tarte diamètre 28 cm) :

Pour la pâte brisée (si' lon n'utilise pas une pâte toute prête !) :

- Farine de blé T80 (semi-complète) 250 g
- Beurre demi-sel 125 g
- Eau 60 g environ

Je tamise la farine. Je la sable avec le beurre très froid coupé en parcelles. J'ajoute l'eau progressivement pour obtenir une boule de pâte cohérente et qui ne colle pas aux doigts.

Je la protège dans un bol couvert d'une charlotte et la laisse reposer au frais durant 30 min.



Pour la garniture :

- Carottes x 6 (environ 500 g)
- Petits pois 300 g
- Oignon blanc x 1
- Tofu soyeux 400 g
- Œuf x 1
- Ail 2 gousses
- Curry quelques pincées
- Sel gris
- Poivre du moulin
- Persil quelques brins

Je précuise les petits pois une dizaine de minutes dans une petite casserole d'eau ou à la vapeur. J'émince les oignons et les fais revenir dans une petite cocotte avec un filet d'huile d'olive sans les faire colorer. J'ajoute les carottes coupées en rondelles, l'ail finement haché et un verre d'eau, et je laisse cuire à couvert jusqu'à attendrissement.

J'étales la pâte brisée et fonce mon moule à tarte. Je pique le fond à la fourchette. Je préchauffe le four à 180°C, cuisson par la sole.

Dans un saladier je fouette le tofu soyeux et l'œuf. J'assaisonne de curry, sel gris et poivre. J'ajoute les petits pois et carottes et verse sur le fond de tarte.

J'enfourne vers le bas du four pour une petite trentaine de minutes de cuisson : le fond de pâte doit être parfaitement cuit.

Je parsème de persil fraîchement haché, et je régale les petits lapins de la maisonnée ;-)

Ingrédients alternatifs :	<i>Vous pouvez remplacer les ingrédients de la liste de gauche par :</i>
<input type="checkbox"/> Farine de blé T80 (semi-complète) 250 g	<i>Autre farine de blé ou d'épeautre, petit épeautre. Pour une pâte sans gluten, optez pour un mélange 50 % riz (texture légère) + 50 % farine savoureuse (sarrasin, châtaigne, quinoa) + une cuillère à soupe d'arrow-root (liant) – OU une pâte brisée toute prête !</i>
<input type="checkbox"/> Beurre demi-sel 125 g	<i>Beurre doux OU 100 g de margarine biologique ou 90 g d'huile d'olive ou de tournesol oléique</i>
<input type="checkbox"/> Carottes x 6 (environ 500 g)	<i>Pour un recette expresse, optez pour un mélange petits pois / carottes surgelés ou même en bocal ! Vous ferez décongeler les premiers dans la cocotte avec les oignons blancs, et pourrez vous contenter d'égoutter et ajouter les seconds à l'appareil au tofu soyeux.</i>
<input type="checkbox"/> Petits pois 300 g	
<input type="checkbox"/> Oignon blanc x 1	<i>Oignon jaune, rose, rouge, OU échalotes x 2</i>
<input type="checkbox"/> Tofu soyeux 400 g	<i>Remplacer l'appareil classique à base de lait additionné d'œufs. En remplacement, optez pour 300 g de crème ou de lait (de vache ou végétal) ou un mix des deux + 3 œufs</i>



<input type="checkbox"/> Œuf x 1	<i>Arrow-root 1 c. à soupe. *Vous pouvez éventuellement vous en passer complètement : le tofu soyeux fige un peu à la cuisson.</i>
<input type="checkbox"/> Ail 2 gousses	<i>Facultatif OU ail en poudre</i>
<input type="checkbox"/> Curry quelques pincées	<i>Facultatif OU curcuma ou autres épices à votre goût : cumin, carvi, fenouil...</i>
<input type="checkbox"/> Sel gris	<i>Le sel de mer non raffiné est une source non négligeable de minéraux. Préférez-le chaque fois que possible au sel blanc</i>
<input type="checkbox"/> Poivre du moulin	<i>Préférez à chaque fois que possible les épices en graines entières aux épices déjà moulues : leurs parfums s'éventent vite !</i>
<input type="checkbox"/> Persil quelques brins	<i>Facultatif</i>

Matériel :

- Saladier
- Moule à tarte
- Four
- Robot cuit-vapeur OU panier-vapeur adapté à une marmite ou casserole OU marguerite de cuisson OU cocotte-minute que l'on utilisera sans mettre la pression
- Casserole OU petite cocotte équipée d'un couvercle
- Fouet
- Planche à découper
- Couteau chef
- Couteau d'office

