

# Tarte rustique aux courgettes, tomates et mozzarella *par Cecilecooks*



Réalisation : 30 minutes (hors repos et cuisson)

Repos : environ 1h

Cuisson : 50 à 60 minutes

Quantité : une tarte pour 8 personnes

## **Ingrédients :**

### Pour la pâte rustique

5 petits bols de farine de blé (ou d'épeautre)

1/2 petit bol d'huile d'olive

1/2 petit bol d'huile de tournesol

3 belles pincées de sel

1 à 1,5 petit bol d'eau froide/tempérée

1 c. à s. de flocon d'avoine + 2 c. à s. de lait

### Pour la garniture

2-3 c.à s. de moutarde à l'ancienne

6 courgettes (petites/moyennes)

1 c. à s. d'huile d'olive

2 tomates (grosses)

1 mozzarella

1 belle poignée d'olives noires

2 belles poignées de roquette

1 c. à s. de pignons de pin

1 c. à c. d'origan ou de zaatar

## **Procédé :**

### Pour la pâte

1 - Dans un grand cul de poule ou cuve du robot, ajouter la farine, puis verser les deux huiles par dessus et mélanger en travaillant la pâte du bout des doigts (option manuelle) ou avec la feuille (option robot).

2 - Diluer le sel dans l'eau froide en mélangeant bien. Ajouter l'eau salée et pétrir jusqu'à ce que la pâte forme une boule, mais ne pas trop insister non plus : on doit obtenir une pâte assez souple, non collante et légèrement élastique.

3 - Emballer la pâte de film étirable et la réserver pour minimum 1h au réfrigérateur. Une fois reposée, étaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson jusqu'à former un beau cercle d'environ 28 cm de diamètre et 3 à 4 mm de hauteur. Réserver au réfrigérateur pour au moins 30 minutes.

### Pour la garniture

4 - Laver et couper les courgettes en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient fondantes mais se tiennent encore.

5 - Laver et couper les tomates en tranche d'environ 7 mm d'épaisseur. Réserver.

6 - Couper la mozzarella en tranches d'environ 7 mm d'épaisseur. Réserver.

#### Pour le montage

7 - Préchauffer le four à 170°C en chaleur tournante. Vérifier que la pâte étalée obtenue à une épaisseur de 4 mm et un diamètre d'environ 28 cm. Égaliser les bords si nécessaire pour obtenir une abaisse ronde. Placer la pâte sur du papier cuisson posé sur une plaque à pâtisserie allant au four.

8 - Étaler en une fine couche la moutarde sur la pâte en laissant une bordure d'environ 4 cm. Répartir les courgettes sur la moutarde, puis les tomates sur les courgettes.

9 - Rabattre les bordures de pâte sur les légumes. Avec un pinceau ou les doigts, étaler un peu de lait (ou d'œuf battu) sur la pâte. Saupoudrer de quelques flocons d'avoine. Enfournier pour environ 40 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit joliment dorée, que la garniture frétille à l'intérieur et que le dessous de la pâte soit cuit.

10 - Disposer la mozzarella, les olives et les pignons de pin sur la tarte. Enfournier à nouveau pour 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondant et grillotté. Réserver à température ambiante.

11 - Avant de servir, disposer un peu de roquette et quelques tomates cerises coupées en deux. Déguster.



#### Coup de fouet

- on peut remplacer les courgettes par des patates douces ou de la courge préalablement rôtis au four avec de l'huile d'olive, mettre des aubergines ou des lamelles de poivrons, ajouter du basilic à la sortie du four, compléter la tarte avec de la ricotta, etc.

- la pâte est encore meilleure avec une farine d'épeautre ou un mélange de farines de blé (60%) et sarrasin (40%) qui apporte des saveurs plus complexes.