



# Tarte poireaux carottes orange.

Une recette qui va vous permettre de manger des légumes de saison autrement. Sans gluten et sans lactose, elle convient à tous.



## Ingrédients pour 6 personnes

3 poireaux	20 cl de lait de coco
1 orange	30 g de graines de courges
2 carottes	5 cl d'huile d'olive
200 g de farine de riz	Eau
3 œufs	Sel - poivre

## Préparation

Couper et laver les carottes et les poireaux.

Prélever le zeste d'une orange et pressée celle-ci.

Faire revenir les poireaux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le zeste et le jus d'orange. Laisser cuire 10 min environ puis ajouter les carottes. Laisser cuire encore 10 à 15 min pour que les poireaux soient fondants. Ajouter de l'eau si besoin. Assaisonner.

Préparer la pâte en mélangeant la farine avec une pincée de sel. Ajoutez les 5 cl d'huile d'olive progressivement puis ajoutez de l'eau si besoin. Cela doit former une belle boule.

Battez les œufs avec le lait de coco. Assaisonner.

Etaler la pâte et placer dans une taule à tarte. Ajouter les poireaux cuits puis les œufs battus et enfourner pour 40 min à 180°C.