



5. TARTE DE LEGUMES ET FROMAGE FRAIS

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/TARTE

Il vous faut :

Pour la pâte sablée : 250 g de farine • 160 g de beurre • 60 g de sucre impalpable • 60 g de poudre d'amandes ou de noisettes • 1 œuf.

Pour l'appareil à flan : 15 cl de crème • 15 cl de lait • 2 œufs • Marjolaine séchée (ou une autre herbe séchée à votre goût) • Moutarde • Huile (de votre choix) • Sel • Poivre

Pour la farce : environ 100 g de tomates ou déchets de tomates (peau et pépins) • 50 g d'épluchures de carotte • 50 g d'épluchures de pomme de terre • 50 g de chou-fleur • 50 g d'aubergine • 20 g de fanes de carottes • 20 g de fromage frais • Sel • Poivre



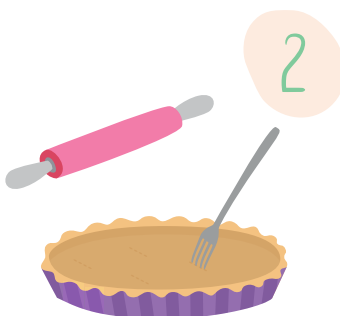
1 moule à tarte.

Aux fourneaux ! Réalisez la pâte sablée

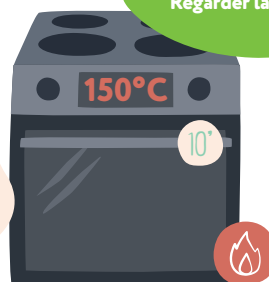
Préchauffez le four à 150 °C.



Dans un saladier, versez tous les ingrédients et malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Placez la pâte au réfrigérateur ± 15 minutes.



Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, placez-la dans le moule à tarte préalablement beurré et fariné et piquez-la à l'aide d'une fourchette.



Enfournez la pâte et laissez cuire ± 10 minutes dans le four préchauffé. Précuire la pâte permet d'éviter qu'elle ne soit trop pâteuse.



Regarder la vidéo

Réalisez le flan



Dans un saladier, mélangez à l'aide d'un fouet la crème, le lait et les œufs. Assaisonnez de marjolaine séchée, de moutarde, d'huile, de sel et de poivre.

Réalisez la farce



Lavez bien tous les légumes et les fanes de carottes. Taillez l'aubergine en rondelle ou en fine lamelle. Coupez grossièrement les tomates ou déchets de tomates.

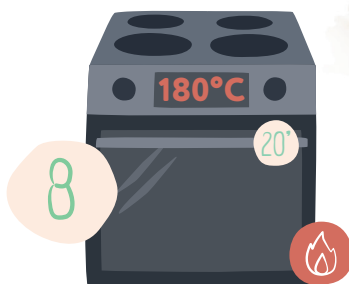


Dans une casserole, faites cuire les tomates quelques minutes en ajoutant un peu d'eau (A). Ajoutez les aubergines, les épluchures de carotte, les épluchures de pomme de terre et le chou-fleur. Assaisonnez de sel et poivre. Laissez cuire 10 minutes (B). À la fin de la cuisson, ajoutez vos fanes de carottes (C).

Montage et cuisson de la tarte



Dans le fond de votre tarte précuite, ajoutez vos légumes en les disposant de façon homogène. Parsemez de fromage frais. Versez l'appareil à flan.



Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant ± 20 minutes suivant la taille de votre moule et votre four.



C'EST LA RECETTE « ANTIGASPI » PAR EXCELLENCE ! VOUS POUVEZ UTILISER TOUS TYPES DE LÉGUMES ET D'ÉPLUCHURES QUE VOUS TROUVEZ DANS VOTRE FRIGO POUR LA RÉALISER. PAR EXEMPLE, UTILISEZ DES COURGETTES À LA PLACE DU CHOU-FLEUR.

UN PETIT PAS, C'EST DÉJÀ BIEN !

« J'aime bien faire les collations de mes enfants. On pourrait croire que je suis full "ZD" avec ce geste, mais ce n'est pas le cas. C'est en soi un des petits gestes qui me tiennent à cœur, mais je suis malheureusement très loin de pratiquer le "ZD" à 100 %. Honnêtement, par moment, je manque de temps. À des périodes comme la rentrée scolaire par exemple où tout se bouscule, mais j'essaie de ne pas culpabiliser et de m'y remettre au plus vite. Je me dis que chaque biscuit que je fais est un plastique en moins. C'est déjà ça ».

Marie-Charlotte, maman de deux jeunes enfants.

Soyons honnêtes, se lancer dans l'aventure Zéro Déchet semble parfois être un véritable casse-tête. Pourtant en matière de « ZD », nul besoin de se mettre la pression. Comme évoqué précédemment, chaque petit pas compte. Tout changement demande un peu de temps et un brin d'adaptation. Mais c'est inutile de vouloir révolutionner votre quotidien du jour au lendemain.

Vous pourriez par exemple, éviter les produits suremballés (comme les biscuits emballés individuellement), limiter le plastique ou acheter en plus grande quantité...

Ces petits changements génèrent déjà moins de déchets, c'est ça le plus important et c'est ça le principe du petit pas à la fois. Quand ces habitudes seront bien ancrées, il sera toujours temps si vous le souhaitez et si vous le pouvez d'aller plus loin.

Vous pourrez alors par exemple privilégier le frais, le vrac, les produits disponibles à la découpe et les contenants recyclables. Tester d'autres magasins, vous orienter vers des circuits plus courts tels que des petits producteurs, des fermes locales...

Le vrac, l'un des meilleurs amis du « ZD » en cuisine

Le vrac, c'est aussi bon pour votre portefeuille et votre santé que pour l'environnement.

Dans le rayon des bonnes nouvelles, de plus en plus de supérettes proposent une multitude de produits en vrac et vous n'avez pas besoin d'acheter plus que nécessaire, vous pouvez juste prendre la quantité qu'il vous faut.

Le vrac ce n'est évidemment pas qu'acheter des noix dans un tube en plexi avec son bocal en verre. Vous pouvez vous rendre chez le fermier du coin et acheter vos légumes en les posant directement dans votre sac réutilisable (c'est aussi un moyen d'acheter en vrac). Voilà une jolie manière de faire une sortie en famille que les enfants vont adorer et cerise sur le gâteau, on soutient les producteurs locaux. Plus modeste, mais quand même « ZD », vous pouvez simplement privilégier les fruits et légumes non emballés dans les rayons de votre supermarché.

> Pour aller plus loin : bit.ly/3AQ7vPt