Tarte salée

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal Fête Végétarien

6 personnes



Une nourriture saine et délicieuse, n'est-ce pas ce que tout le monde veut? Alors cette recette est vraiment quelque chose pour vous. Découvrez cette délicieuse recette de tarte aux légumes savoureuse et saine. Ce gâteau se compose de plusieurs couches de crèmes végétales savoureuses, entrecoupées de couches de pain Vita+ céréales complètes, qui regorge de nutriments et donne une texture supplémentaire. Décorez le gâteau avec du fromage frais et des légumes colorés. Le résultat est un vrai festin, avec un succès garanti en famille et entre amis.

Ingrédients

- 1 pain Vita+ Céréales Complètes complet
- Crème d'avocat
  - 1 avocat
  - 200 g de fromage frais
  - 1 citron vert
- Crème de poivrons
  - 220 g de poivrons confits
  - 80 g de pois chiches cuits
  - 200 g de fromage frais
- Crème de betterave
  - 200 g de betteraves rouges cuites
  - 100 g de pois chiches cuits
  - 200 g de fromage frais
- 400 g de fromage frais
- 100 g de chou romanesco
- 100 g de concombre
- 100 g de tomates cerises
- 100 g de carottes jaunes
- 100 g de carottes oranges
- Sel
- Poivre

1. Préparez la crème d'avocat : coupez l'avocat en deux et enlevez la peau et le noyau. Ajoutez

Matériel

- Robot mixeur
- Poches à douille
- Cuillère à pomme parisienne
- Mandoline
- Cercle de 18 cm de diamètre et de 6 cm de hauteur
- Papier cuisson
- Film plastique
- Spatule
- Optionnel : peigne à décor à motif carré



Cette recette est faite avec Vita+ Céréales Complètes

Avec 40% de grains complets, ce pain complet est riche en fibres. Que vous alliez au petit-déjeuner ou au déjeuner, le goût délicieux de ce pain se marie parfaitement avec les garnitures sucrées ou salées.

l'avocat, le jus du citron, des zestes de citron, le fromage frais, du sel et du poivre dans un robot mixeur. Mixez le tout pour obtenir une crème fine. Réservez dans une poche à douille au frais.

2. Préparez la crème de poivrons : égouttez les poivrons confits. Egouttez et rincez les pois chiches. Ajoutez les poivrons confits, les pois chiches, le fromage frais, du sel et du poivre dans un robot mixeur. Mixez le tout pour obtenir une crème fine. Réservez dans une poche à douille au frais.

3. Préparez la crème de betterave : coupez la betterave cuite épluchée en cubes. Egouttez et rincez les pois chiches. Ajoutez les cubes de betterave, les pois chiches, le fromage frais, du sel et du poivre dans un robot mixeur. Mixez le tout pour obtenir une crème fine. Réservez dans une poche à douille au frais.

4. Faites des billes de concombre à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne.

5. Coupez des petits bouts de chou romanesco. Faites-les blanchir dans de l'eau bouillante et faites-les refroidir directement.

6. Taillez de fines tranches de carottes jaunes et oranges à l'aide d'une mandoline. Faites-les tremper pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante et laissez-les refroidir. Avec celles-ci, formez de petits rouleaux et coupez-les en deux.

7. Lavez les tomates cerises et coupez-les en 4.

8. Prenez le cercle de 18 cm de diamètre et de 6 cm de hauteur. Placez du papier cuisson à l'intérieur du cercle.

9. Enlevez les croûtes du pain Vita+ Céréales Complètes. Garnissez le fond du cercle d'un étage de tranches de pain Vita+ Céréales Complètes, taillé de manière à pouvoir remplir tout le fond du cercle. Il faudra répéter cette action entre chaque couche de crème. Faites comme suit : couche de pain, couche de crème d'avocat, couche de pain, couche de crème de poivrons, couche de pain, couche de crème de betterave, couche de pain.

10. Couvrez avec du film plastique et réservez au frais pendant 3 heures.

11. Démoulez le gâteau du cercle et recouvrez-le de fromage frais à l'aide d'une spatule, en prenant soin de bien lisser le dessus. Sur la photo, les lignes du contour du gâteau sont réalisées à l'aide d'un peigne à décor à motif carré.

12. Disposez harmonieusement tous les petits légumes préalablement taillés sur le dessus du gâteau.