



Tartelettes endives et miel

Nombre de personnes : 5

Temps de préparation : 30 minutes.

Temps de cuisson : 20 minutes.

Ingrédients :

Pour 5 tartelettes :

3 endives
2 petits suisses blancs nature
2 càs de miel
2 càs de parmesan à râper (environ 20 g)
2 œufs
100 g de crème liquide
Sel, poivre, beurre, huile d'olive

Pâte :

50 g de farine complète
50 g de farine blanche T5
25 g de flocons d'avoine
50 g de beurre mou
1 suisse blanc
1 pincée de sel

Etape 1 :

Faire la pâte :

Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot mélangeur et laisser pétrir jusqu'à obtenir une pâte compacte.

Mettre en boule, filmer et réserver au frais 1h.

Etape 2 :

Préparer les endives :

Ôter la base et creuser un cône, afin d'éliminer la partie dure.

Couper les endives en morceaux.

Les faire revenir dans une noix de beurre et un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Ajouter le miel, un peu de sel et de poivre et laisser cuire encore 10 minutes en remuant.

Laisser refroidir.

Allumer le four th6, 180°C.

Etape 3 :

Préparer la garniture :

Mélanger dans un saladier, les œufs, la crème, les petits suisses, le parmesan, un peu de sel et de poivre puis les endives refroidies.

Etape 4 :

Monter les tartelettes :

Étaler la pâte au rouleau, et en foncer les moules. Verser la préparation aux endives dessus et enfourner pour 30 minutes. Déguster tiède ou froid.