

Croustade aux Légumes du Soleil



Ingrédients :

Pour la pâte brisée :

80g de beurre
150g de farine
1 càc de sel
50g d'eau
1 càc d'herbes de provence

Pour la garniture :

20g d'huile d'olive
1 poivron rouge
1 poivron vert
2 courgettes
1 poignée de haricots verts
1 aubergine

1 grosse tomate
2 oignons 3 gousses d'ail
Herbes de Provence
1 càc de sel, poivre
2 càs de pignons de pin
100g de parmesan
7 feuilles de filo

Préparation :

Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer 40 sec. / vitesse 2.

Puis 10 sec en sens inverse à vitesse 2 pour décoller la pâte.

Beurrer un moule à quiche (30 cm de diamètre), parsemer de chapelure et évacuer le surplus. Etaler la pâte de façon homogène en remontant sur les bords.

Nettoyer le bol et insérer l'ail et les oignons coupés en 2. Mixer 5 secondes à vitesse 5. Racler les parois. Rajouter l'huile d'olive et régler 4 min / 100° / sens inverse / vitesse mijotage.

Préchauffer le four à 200° (th 7)

Pendant ce temps, laver et couper les légumes en gros morceaux. A l'arrêt de la minuterie, ajouter les légumes, les herbes, le sel, le poivre et régler 15 min / 100° / sens inverse / vitesse mijotage.

A la fin de la cuisson, récupérer un peu de jus (5 càs) dans un ramequin et répartir les légumes sur la pâte. Parsemer les pignons de pin et le parmesan. Prendre une feuille de filo, la froisser et placer sur les légumes. Faire pareil avec les autres feuilles de filo, jusqu'à recouvrir complètement les légumes. Répartir le jus récupéré sur les feuilles froissées et parsemer encore un peu de parmesan.

Enfourner pour 25 min à 200°. Abaisser la température à 180° au bout de 15 minutes. Servir chaud ou tiède avec une viande grillée.

Une recette? Une date d'atelier culinaire? Tout est sur mon blog:

<http://superbol.over-blog.com/>

