

# Tartare de légumes Sur sablés de parmesan

(pour 6 pers.)

## Sablés parmesan

120g de farine  
100g de parmesan  
100g de beurre ramolli  
 $\frac{1}{2}$  càc de sel, 2 branches de thym

## Tartare de légumes

4 Tomates bien mûres (type Roma, green zébra, cœur de bœuf...) - env. 500g  
1 concombre (200g)  
30g de câpres au vinaigre égouttées  
1 poignée de roquette (ou une autre salade)  
50g d'huile d'olive  
15g de jus de citron  
 $\frac{1}{2}$  càc de sel, poivre

Au travail :

### Faire les sablés au parmesan :

Couper le parmesan en morceaux dans le bol et mixer 10 sec vitesse 9.

Ajouter le beurre coupé en morceaux et la farine, le thym effeuillé et pétrir 1 min / bol fermé/ épi

Sortir la pâte du bol, façonner un long boudin d'un diamètre légèrement plus petit que votre emporte-pièce et placer sur une grande feuille de film alimentaire, rouler et mettre au réfrigérateur pendant au moins 30 min.

Préchauffer le four à 160° (th. 5-6). Retirer le film alimentaire et découper la pâte en disques, les mettre dans l'emporte-pièce et appuyer avec les doigts pour que le disque prenne la forme de votre emporte-pièce. Puis placer sur une plaque de pâtisserie munie d'une feuille de cuisson. Enfourner pendant 15 min et laisser refroidir.

### Le Tartare de légumes :

Rincer le bol. Couper les tomates en 4 et les épépiner. Les placer dans le bol et hacher 3 sec à vitesse 4. Réserver.

Sans éplucher le concombre, le couper en 2, l'épépiner, couper en tronçons de 4 cm env. les placer dans le bol et hacher 4 sec à vitesse 5. Réserver dans le panier de cuisson placé sur un bol. Saler légèrement et laisser égoutter en pressant doucement avec la spatule.

Remettre les tomates et le concombre dans le bol et ajouter le reste des ingrédients du tartare. Mélanger 20 sec. en sens inverse à vitesse 1.

Disposer les sablés sur les assiettes. Poser un emporte-pièce du même diamètre sur le sablé, remplir de tartare de légumes en tassant avec le dos de la cuillère. Retirer l'emporte-pièce. Décorer de feuilles de roquette, de feuilles de menthe fraîches et de tomates cerise.

### Conseils de décoration :

Vous pouvez y placer des tuiles de parmesan, quelques pignons de pin et arroser d'un filet de crème de vinaigre balsamique



### Pour la finition

6 Tomates cerise coupées en 2  
Salade  
Quelques pignons de pin

### Ustensile :

1 emporte-pièce  
(ou un cercle à pâtisserie)

... un pure délice !

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

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

