Mélange de salades à l'huile de noix et tarte aux asperges vertes

(quantités pour 4 personnes)

Tarte aux asperges vertes

1 la pâte (prévoir un moule à tarte de 24 cm de diamètre)

- 150 g de farine de petit épeautre et 50 g de farine de sarrasin
- 5 càs d'huile d'olive douce
- 6 càs de lait de riz ou eau , 1 pincée de sel aux herbes

Dans un saladier, verser les farines puis au centre le reste des ingrédients. Mélanger avec les doigts en partant du centre, intégrer la farine jusqu'à faire une belle boule qui ne colle pas.
Etaler la pâte sur un plan de travail fariné ou directement sur un papier cuisson bio fariné (avec le sarrasin, c'est une pâte plus difficile à travailler, elle colle et se casse ; mais elle est très bonne !!! On peut aussi utiliser 200 g de farine de petit épeautre, ce sera plus facile à étaler). La déposer dans le moule à tarte fariné ou glisser le papier cuisson avec la pâte.

2 les asperges vertes, 500 g

- les laver, les éplucher de la tête vers le bout (garder les épluchures pour en faire un bouillon)
- les couper en morceaux d'1/2cm, plus fins vers le bout (car c'est plus ferme) et garder les têtes entières

3 la crème d'amande liquide

- 50 g de purée d'amande blanche et 7,5 cl d'eau

Verser ces 2 éléments dans un mini-blender et mixer. On obtient 10 cl de crème d'amande.
(On peut aussi la faire dans un bol en utilisant de l'eau tiède pour mélanger plus facilement avec une fourchette).

4 l'appareil

- 3 oeufs
- 10 cl de lait de riz et la crème d'amande (préparée ci-dessus)
- 1/2 càc de curry (pas plus !!!)
- 1 g d'agar-agar (gélifiant à base d'algues)
- sel aux herbes et poivre

Battre bien les oeufs, ajouter le reste et mélanger avec un fouet.

5 Suite et fin

Allumer le four à 200°. Sur la pâte étalée dans le moule à tarte, déposer les morceaux d'asperges, verser l'appareil puis décorer avec les têtes d'asperge.
Enfourner à four chaud pour une 1/2 heure, la laisser un peu dans le four éteint et encore chaud, le dessus va dorer un peu.
La sortir du four 5 minutes avant de servir pour plus de facilité au découpage

Mélange de salades à l'huile de noix

- des salades vertes différentes (par exemple : de la batavia „dorée du printemps" et „grenobloise", de la laitue „appia" et une sucrine)
- 3 cives émincées, du persil et de la mélisse citronnelle ciselés
- la sauce : 3 càs d'huile de noix, 1 càs de vinaigre de cidre et 2 càs de vinaigre de riz,1 càs de levure maltée, 1 càs de tamari, 1 càs de gomasio

Servir la tarte avec la salade, bon appétit !!!