Laitue à la framboise
Tarte aux blettes épinards et aux pignons de pin

(quantités pour 4 personnes)

ordre de préparation : la tarte, puis la salade

Laitue à la framboise

1 la sauce : 4 càs d'huile de tournesol, 2 càs de vinaigre de riz et 1 càs de vinaigre balsamique à la vanille, 1 càs de levure maltée, 1 càs de tamari

2 Dans le saladier, mettre les feuilles de laitue, une poignée de framboises fraîches, un oignon blanc émincé finement. Ajouter la sauce et mélanger au moment de servir.

Tarte aux blettes épinards (ou cardes à couper) et aux pignons de pin

1 les légumes

- 450 g de blettes épinards (ou épinards)
- 50 g de persil

Couper les blettes épinards en lanières et ciseler le persil, feuilles et tiges.
Cuire les blettes épinards et les tiges de persil 5 minutes à la vapeur dans le vitaliseur.

2 la préparation

- 150 g de fromage de brebis râpé
- 50 g de parmesan râpé
- 30 g de pignons de pin
- 1 oeuf
- sel à l'ail des ours et thym citron frais
- 2 càs de flocons d'azukis (haricots)

Dans un saladier, écraser à la fourchette le fromage de brebis, ajouter le parmesan, l'oeuf, bien mélanger. Assaisonner avec le sel à l'ail des ours et le thym citron effeuillé (1 càc). Compléter avec les pignons de pin, les blettes épinards cuits et le persil ciselé, bien mélanger à nouveau. Ajouter les flocons d'azukis remuer et laisser reposer, le temps de préparer la pâte.

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

- 150 g de farine de petit épeautre
- 2 càs de poudre d'amande blanche
- 4 càs d'huile d'olive douce
- 4 càs d'eau, 1 pincée de sel aux herbes

Allumer le four à 200°.
Dans un saladier, verser la farine et la poudre d'amande 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 du papier cuisson, glisser l'ensemble dans le plat à tarte.

4 Suite et fin

Bien remuer la préparation à base des blettes épinards et la verser sur la pâte.
Enfourner à four chaud pour une 1/2 heure.