



INSTANT GOURMAND



Tarte carotte-haddock au crumble de noisettes



Pour un moule moyenne (2 à 3 personnes) :

- 2 filets de haddock
- 8 à 10 carottes
- 1 noix de beurre
- mélange quatre épices
- lait végétal
- sel, poivre

Pâte :

- 75g de farine de sarrasin
- 75g de farine de riz
- 50g de flocons de riz
- 5 cuillères à soupe de purée de noisettes (ou sésame à défaut)
- 1 cuillère à café de sel
- eau

Crumble :

- 50g de beurre demi-sel
- 50g de farine de sarrasin
- 50 de poudre de noisettes

Préchauffer le four à 180°C. Préparer la pâte : mélanger dans un saladier la farine de sarrasin, la farine de riz, les flocons de riz et le sel. Ajouter la purée de noisettes et rassembler la pâte en boule en incorporant au fur et à mesure un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Laisser reposer au frais.

Cuire les filets de haddock dans un mélange eau - lait végétal. Les rincer à l'eau et réserver.

Peler et tailler les carottes. Les cuire à la vapeur puis les réduire en purée. Ajouter une pincée de mélange quatre épices et une noix de beurre. Saler et poivrer. Réserver.

Etaler la pâte dans un moule moyen et la pré-cuire 10min à blanc.

Pendant ce temps, préparer le crumble : dans un saladier, mélanger la farine de sarrasin et la poudre de noisettes. Ajouter le beurre demi-sel froid coupé en morceaux. Mélanger du bout des doigts afin d'obtenir un sable grossier.

Sortir le moule du four et garnir le fond de tarte de la purée de carottes puis du haddock effeuillé.

Parsemer sur le dessus le crumble aux noisettes et enfourner à nouveau environ 20min.

Servir avec de la roquette au vinaigre balsamique.

Merci de votre visite et à bientôt pour de nouvelles recettes gourmandes !...

www.mirabellecuisine.canalblog.com