



Tarte à la courgette

Une délicieuse tarte à la courgette à base d'Alpro soya Cuisine

Préparation

1. Coupez 2 courgettes dans le sens de la longueur et retirez les graines. Coupez les parties vertes en morceaux de 5 mm.
2. Faites revenir l'échalote dans l'Alpro soya Margarine Cuire et Rôtir jusqu'à ce qu'elle dore. Ajoutez les jeunes oignons et la courgette ainsi que l'ail et l'Alpro soya Cuisine. Enfin, lorsque la préparation est presque prête, ajoutez le pecorino et le basilic, salez et poivrez.
3. Ensuite, versez le mélange dans les ramequins et couvrez avec une tranche de pâte feuilletée. Mélangez le jaune d'œuf avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et étalez sur la pâte.
4. Enfourez pendant environ 20 minutes à 180 degrés jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



4 portions



40min



Ingrédients

- 4 tranches de pâte feuilletée
- 2 courgettes
- 1 échalote (finement hachée)
- Un bouquet de jeunes oignons (tranchés)
- 125 ml d'Alpro soya Cuisine
- 1 jaune d'œuf
- 1 gousse d'ail, émincée
- 4 feuilles de basilic hachées
- 80 g de pecorino
- 4 ramequins
- Alpro soya Margarine Cuire et Rôtir

À base de

Soya Cuisine



Cuire et Rôtir

