

Flammekueche printanière asperges, coppa & ricotta

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



40 minutes



25 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

Pâte à tarte :

- 200 g de farine T110 de grand épeautre* de Jean-Marc Vincent
- 130 g de son d'avoine* Moulin des Moines en vrac
- 8 cl d'huile d'olive en vrac
- 16 cl d'eau chaude
- ½ c à c de sel

Garniture :

- 8 asperges vertes
- 1 courgette
- 1 oignon blanc ou rouge
- 1 bocal de cœurs d'artichauts à l'huile Bio Gustiamo
- 8 tranches de coppa Biocoop
- 200 g de ricotta « Ricottina »* Freccolat
- 1 c à c de mélange d'épices « Bruschetta » Epi C Bio
- sel et poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger la farine, le son d'avoine et le sel dans un cul-de-poule, faire un puits, verser l'huile d'olive et l'eau chaude, puis pétrir pour obtenir une boule de pâte souple et homogène.
3. Diviser la pâte en quatre boules.
4. Étaler chaque boule au rouleau à pâtisserie sur une plaque recouverte de papier cuisson (prévoir deux plaques de cuisson).
5. Mélanger la ricotta, le sel et les épices et recouvrir les pâtes de cette préparation.
6. Préparer les légumes : trancher la courgette et l'oignon très finement à la mandoline, couper les cœurs d'artichaut en quatre et découper les asperges en deux dans le sens de la longueur.
7. Déposer la coppa et les légumes sur les tartes, puis assaisonner.
8. Enfourner 25 minutes à 200°C et servir avec une salade verte !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82