

# Flammekueche d'automne : potimarron, ricotta et noisettes

# RECETTE



30 minutes



30 minutes



6 personnes

## Ingédients

### Pâte à tarte :

- 200 g de farine T80 d'épeautre\* du Perche
- 120 g de son d'avoine\* en vrac
- 8 cl d'huile d'olive
- 16 cl d'eau tiède
- 1 pincée de sel

### Garniture :

- 1 ricotta\*
- 2 c à c de mélange d'épices\* pour grillades Epi C' Bio
- 1 botte de persil
- sel
- 1 potimarron de 600 à 700 g
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 fenouil
- 4 champignons blancs
- 1 oignon rouge
- 8 tranches de coppa Biocoop
- 150 g de mimolette\* demi-vieille

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préparer la pâte : mélanger la farine, le son d'avoine et une pincée de sel dans un cul-de-poule.
2. Faire un puits, verser l'huile d'olive et l'eau tiède, puis pétrir pour obtenir une boule de pâte souple et homogène. Réservé à température ambiante.
3. Préparer la garniture : mélanger la ricotta, la moitié des épices et une pincée de sel.
4. Hacher grossièrement le persil et l'ajouter à la préparation, puis réserver au frais.
5. Laver le potimarron, le couper en quartiers, les évider et les trancher finement à l'aide d'une mandoline.
6. Dans un cul-de-poule, mélanger l'huile d'olive, le reste des épices et une pincée de sel.
7. Ajouter les tranches de potimarron et les masser pour bien les enduire.
8. Rincer les champignons et les trancher finement.
9. Couper le fenouil en deux sur la longueur et l'émincer.
10. Éplucher l'oignon et l'émincer.
11. Préchauffer le four à 200°C.
12. Dresser la tarte : étaler la pâte sur une plaque de cuisson et l'enduire de préparation à la ricotta.
13. Ajouter les tranches de potimarron, les champignons, le fenouil émincé, l'oignon et la coppa.
14. Saupoudrer de noisettes concassées et de copeaux de mimolette.
15. Enfourner 30 minutes à 200°C (mode de cuisson tarte).

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé  
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet  
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans  
Antarès | Giratoire de César, Le Mans  
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)