

# TARTE CHEVRE TOMATES

## pauvre en fodmaps



### Ingrédients :

Pâte à tarte : (ou utiliser une pâte toute faite sans gluten)

- 150 g de farine de riz
- 100g de farine de sarrasin
- 1 pincée de sel
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 œuf
- 8 cl (ou 80 g) d'eau

Pour la garniture :

- Moutarde
- Trois ou quatre tomates
- 1 buche de chèvre ou 2 petits crottins
- Herbes de Provence

Recette :

- Mélangez les deux farines et la pincée de sel
- Ajoutez l'œuf et mélanger
- Ajoutez l'eau progressivement et pétrir pour former une boule homogène et souple
- Une fois la boule formée, placez la au frigo pendant une heure
- Après une heure, placez votre boule sur un morceau de papier cuisson assez large

Placez un 2<sup>e</sup> papier cuisson de la même taille au-dessus de la boule, puis étalez la avec un rouleau

- Formez un cercle bien homogène
- Placez votre tarte dans un plat, en gardant le papier cuisson dessous et relevez les bords de la tarte à la main.
- Piquez la tarte avec une fourchette
- Enfourez-la pour 10 minutes
- Sortez-la du four puis badigeonnez le fond de tarte de moutarde, ajoutez un peu d'herbes de Provence
- Placez les rondelles de chèvre au fond de la tarte
- Ajoutez les rondelles de tomates
- Saupoudrez d'herbes de Provence
- Enfourez pour 30 minutes à 180° (ou 45 minutes suivant le four).

