



Tarte Printanière

Pour 6 personnes : 2 courgettes, 2 carottes, 1 branche de céleri, 1 navet, 2cs d'huile d'olive, 100g de flocons de sarrasin, 100g de flocons de pois cassés, 4 oeufs, 500ml de lait végétal (amandes ou chanvre), 1 bouquet de ciboulette, 1/2 bouquet de persil, 1/2 bouquet de menthe, sel, poivre.

Préchauffer le four à 180°C. Couper les légumes en petits dés et les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ajouter au mélange ciboulette, persil et menthe ciselée, sel, poivre.

Battre les oeufs, ajouter le lait végétal puis les oeufs. Bien mélanger puis ajouter le mélange de légumes et mélanger.

Chemiser un plat à tarte avec du papier sulfurisé puis verser le mélange. Placer 35-40 minutes au four à 180°C.

Cette recette utilise des pois cassés en flocons ce qui permet de réduire le temps de préparation et de cuisson. C'est une excellente façon de consommer des légumineuses. Les légumineuses représentent une bonne source de nourriture pour vos bonnes bactéries et devraient être consommées 2 à 3 fois par semaine en petite quantité. Toutefois, si durant votre diète FODMAP vous avez remarqué une réaction aux galactan, il faudra éviter d'être trop gourmand ! Cela fait un plat idéal pour le soir.