

Tarte thon, tomates, moutarde

Ingédients

Pour la pâte brisée :

- 100g de farine d'engrain intégral (ou farine de blé)
- 100g de flocons d'avoine (ou farine de blé)
- 100g de beurre
- 4g de gros sel
- 40g d'eau

Pour l'appareil :

- 3 càs de moutarde forte
- environ 200g de thon en boîte égoutté
- 4 tomates
- emmental
- fleur de sel
- herbes de Provence

Instructions

Dans la cuve du robot, mélangez les ingrédients de la pâte brisée, sans trop travailler la pâte. Lorsqu'elle est homogène, étalez la pâte sur un plan de travail fariné ou sur une feuille de cuisson en silicone. Puis retournez-la sur le rouleau à pâtisserie pour pouvoir la déposer facilement à l'intérieur du moule, recouvert de papier sulfurisé ou chemisé au préalable si besoin. Foncez la pâte puis réservez au frais une heure minimum. Le temps de repos au frigo empêchera la pâte de se rétracter à la cuisson.

Préchauffez le four à 180 degrés. Lorsqu'il est chaud, enfournez la pâte à blanc (sans garniture) pour une dizaine de minutes pour la précuire. C'est important de le faire pour garder une pâte croustillante par la suite.

Puis étalez la moutarde sur la pâte brisée. Recouvrez de thon et de rondelles de tomates. Salez à la fleur de sel, saupoudrez quelques herbes de Provence puis déposez un peu d'emmental râpé.

Enfourez ensuite pour une trentaine de minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et les bords de la tarte dorés.

Vous pouvez déguster la tarte chaude, tiède, froide, comme vous voulez. Avec une bonne salade, c'est délicieux !