

Tarte à l'oignon

4 pers 35 mn

Les **ingrédients**

- Pâte brisée :
- 200 g de farine
- 40 g d'huile d'olive
- 60 g d'eau
- 1/2 càc de sel
- Garniture :
- 4 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càc d'herbes de Provence
- 1 càc de sucre
- 1 càs de moutarde douce
- 200 g de coulis de tomate (100% tomate)
- 50 g de râpé au choix
- 6 olives vertes dénoyautées

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, verser la farine, le sel, l'huile d'olive et l'eau.
Mélanger l'ensemble avec une cuillère en bois pour commencer puis pétrir à la main jusqu'à former une boule de pâte homogène.

Etape 2

Etaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur du papier cuisson en vous aidant de farine. Mettre dans le plat, piquer avec une fourchette et rabattre les bords.

Etape 3

Emincer l'ail, les oignons puis les faire revenir dans 1 càc d'huile d'olive. Laisser suer 5 minutes.
Verser le sucre et les herbes de Provence, puis ajouter un filet d'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien fondants.
Ajouter le coulis de tomate et laisser cuire 3 minutes.

Etape 4

Etaler la moutarde sur la pâte brisée, verser les oignons, ajouter le râpé et les olives. Cuire environ 40 minutes.

Recette élaborée par @luciscooking diététicienne et nutritionniste