Petit tarte aux légumes avec houmous et chimichurri

Passion pour la cuisine, passion pour veggie!

En collaboration avec Chefs**pro**Veggie, les élèves des 6e et 7e années ont élaboré des plats savoureux et sains dans lesquels les légumes jouent le rôle principal.

Voici le plat de Phaedra!



Ingrédients

- 1,3 kg de pâte filo
- 6 oeufs
- 1,3 kg de champignons tranchés - Ardo
- 600 gr pousses de soja - Ardo
- 1,3 kg wellnessmix - Ardo
- 1,3 kg cubes de poivron rouge / jaune / vert - Ardo
- 600 gr cubes d'oignons - Ardo
- 130 gr cerfeuil
- 60 gr Spicemix del mondo Chimchurri PURE - Verstegen
- 5 dl World grill fuego Peru - Verstegen
- 660 gr champignons de bois
- 530 gr de farine

- 60 gr cubes d'ail - Ardo
- Gran'tapas humous original - Pietercil Foodservices
- konstante pezo - Verstegen
- poivron rouge
- 2 kg Artisan freekeh - Pietercil Foodservices
- 200 gr bouillon de légumes

Méthode

1. Battez les œufs avec du sel.
2. Couper la pâte filo à la taille désirée.
3. Badigeonner une feuille avec d'oeuf, placer une autre feuille sur le dessus, badigeonner. Répétez ceci plusieurs fois.
4. Couper les côtés de la pâte filo.
5. Graisser une plaque à four avec de l'huile et y déposer la pâte filo.
6. Cuire au four à 160 ° pendant 10 minutes.
7. Cuire tous les légumes séparément avec de l'ail et assaisonner avec le mélange d'épices chimchurri. Mélangez tout.
8. Cuire le freekeh pendant 15 minutes dans de l'eau salée avec un filet d'huile d'olive. Égoutter et mélanger avec les légumes.
9. Mélangez les champignons de bois avec la farine et faites les cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (175 °).
10. Vaporisez un chignon de World Grill Fuego Peru sur la plaque et tracez une ligne avec une cuillère.
11. Mettez des légumes dans l'assiette. Dressez un morceau de pâte filo sur les légumes.
12. Ajoutez quelques points d'houmous sur la pâte filo.
13. Dressez les champignons sautés et quelques morceaux de poivrons finement hachés entre le houmous.

Photographie

Foodphoto

Cette recette est de
Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be