



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Tarte aux tomates

Août



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la pâte

- 500 g de farine complète
- 1 cube de levure
- 1 c.à.c. de sel
- 300 ml d'eau tiède
- 5 c.à.s. d'huile d'olive

Pour la garniture

- 3 gousses d'ail
- 300 g de crème aigre
- 1,2 kg de tomates
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 60 g de roquette
- 2 c.à.s. d'herbes italiennes (p.ex. origan, basilic, thym, romarin)
- sel et poivre

En outre

- farine pour saupoudrer

Préparation

- Dissoudre la levure dans la moitié de l'eau tiède dans une tasse.
- Mélanger la farine et le sel dans un grand saladier.
- Ajouter 5 c.à.s. d'huile d'olive, la levure et le reste de l'eau et pétrir brièvement. La pâte doit être souple et non collante, sinon ajouter un peu de farine. Former une boule de pâte, la saupoudrer d'un peu de farine, la couvrir d'une serviette et la laisser lever pendant au moins une heure dans un endroit chaud.
- Entre-temps, éplucher l'ail, le hacher finement ou le presser et l'incorporer à la crème aigre avec du sel et du poivre.
- Laver les tomates, retirer le tronc et les couper horizontalement en tranches.
- Laver la roquette et l'essorer.
- Tapisser 2 plaques de cuisson de papier sulfurisé ou les graisser.
- Préchauffer le four à 200 °C à chaleur tournante.
- Lorsque la pâte a doublé de volume, la couper en deux avec un grand couteau. La déposer délicatement sur un plan de travail fariné et l'étirer en faisant des mouvements circulaires jusqu'à ce qu'elle ait à peu près la taille d'une plaque à pâtisserie et la soulever sur la plaque. Pour cela, fariner la pâte, la plier, la soulever sur la plaque et la déplier.
- Recouvrir de crème et de tomates et faire cuire environ 20 minutes dans le four chaud jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Sortir la tarte du four, l'arroser d'huile d'olive, la garnir d'herbes et de roquette et la servir.



30 min. et
1h20 de temps
d'attente



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Tomatentarte

August



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig

- 500 g Vollkornmehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Olivenöl

Für den Belag

- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Saure Sahne
- 1,2 kg Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 60 g Rucola
- 2 EL Italienische Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin)
- Salz und Pfeffer

Außerdem:

- Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

- Hefe in der Hälfte des lauwarmen Wassers in einer Tasse auflösen.
- Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen.
- 5 EL Olivenöl, Hefe und das restliche Wasser dazugeben und kurz durchkneten. Der Teig sollte geschmeidig und nicht klebrig sein, ansonsten etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Handtuch bedeckt min. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, fein hacken oder pressen und mit Salz und Pfeffer unter die saure Sahne rühren.
- Tomaten waschen, Strunk entfernen und horizontal in Scheiben schneiden.
- Rucola waschen und trockenschleudern.
- 2 Backbleche mit Backpapier auslegen oder einfetten.
- Den Backofen vorheizen auf 200 °C Umluft.
- Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, wird er mit einem großen Messer halbiert. Vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit kreisförmigen Bewegungen in die Länge ziehen, bis er etwa die Größe eines Backblechs hat und aufs Blech heben. Dazu den Teig bemehlen, falten, aufs Blech heben und auseinanderfalten.
- Mit saurer Sahne und Tomaten belegen und ca. 20 Minuten im heißen Ofen goldgelb backen.
- Die Tarte aus dem Ofen holen, mit Olivenöl beträufeln, mit Kräutern und Rucola garnieren und servieren.



30 Min und
1h20 Wartezeit





LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Tarte aux tomates

Août



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la pâte

- 500 g de farine complète
- 1 cube de levure
- 1 c.à.c. de sel
- 300 ml d'eau tiède
- 5 c.à.s. d'huile d'olive

Pour la garniture

- 3 gousses d'ail
- 300 g de crème aigre
- 1,2 kg de tomates
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 60 g de roquette
- 2 c.à.s. d'herbes italiennes (p.ex. origan, basilic, thym, romarin)
- sel et poivre

En outre

- farine pour saupoudrer

Préparation

- Dissoudre la levure dans la moitié de l'eau tiède dans une tasse.
- Mélanger la farine et le sel dans un grand saladier.
- Ajouter 5 c.à.s. d'huile d'olive, la levure et le reste de l'eau et pétrir brièvement. La pâte doit être souple et non collante, sinon ajouter un peu de farine. Former une boule de pâte, la saupoudrer d'un peu de farine, la couvrir d'une serviette et la laisser lever pendant au moins une heure dans un endroit chaud.
- Entre-temps, éplucher l'ail, le hacher finement ou le presser et l'incorporer à la crème aigre avec du sel et du poivre.
- Laver les tomates, retirer le tronc et les couper horizontalement en tranches.
- Laver la roquette et l'essorer.
- Tapisser 2 plaques de cuisson de papier sulfurisé ou les graisser.
- Préchauffer le four à 200 °C à chaleur tournante.
- Lorsque la pâte a doublé de volume, la couper en deux avec un grand couteau. La déposer délicatement sur un plan de travail fariné et l'étirer en faisant des mouvements circulaires jusqu'à ce qu'elle ait à peu près la taille d'une plaque à pâtisserie et la soulever sur la plaque. Pour cela, fariner la pâte, la plier, la soulever sur la plaque et la déplier.
- Recouvrir de crème et de tomates et faire cuire environ 20 minutes dans le four chaud jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Sortir la tarte du four, l'arroser d'huile d'olive, la garnir d'herbes et de roquette et la servir.



30 min. et
1h20 de temps
d'attente



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Tomatentarte

August



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig

- 500 g Vollkornmehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Olivenöl

Für den Belag

- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Saure Sahne
- 1,2 kg Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 60 g Rucola
- 2 EL Italienische Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin)
- Salz und Pfeffer

Außerdem:

- Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

- Hefe in der Hälfte des lauwarmen Wassers in einer Tasse auflösen.
- Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen.
- 5 EL Olivenöl, Hefe und das restliche Wasser dazugeben und kurz durchkneten. Der Teig sollte geschmeidig und nicht klebrig sein, ansonsten etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Handtuch bedeckt min. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, fein hacken oder pressen und mit Salz und Pfeffer unter die saure Sahne rühren.
- Tomaten waschen, Strunk entfernen und horizontal in Scheiben schneiden.
- Rucola waschen und trockenschleudern.
- 2 Backbleche mit Backpapier auslegen oder einfetten.
- Den Backofen vorheizen auf 200 °C Umluft.
- Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, wird er mit einem großen Messer halbiert. Vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit kreisförmigen Bewegungen in die Länge ziehen, bis er etwa die Größe eines Backblechs hat und aufs Blech heben. Dazu den Teig bemehlen, falten, aufs Blech heben und auseinanderfalten.
- Mit saurer Sahne und Tomaten belegen und ca. 20 Minuten im heißen Ofen goldgelb backen.
- Die Tarte aus dem Ofen holen, mit Olivenöl beträufeln, mit Kräutern und Rucola garnieren und servieren.



30 Min und
1h20 Wartezeit

