



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Tarte flambée aux radis et aux épinards avec pesto à l'ail des ours

Avril



Ingrédients

Pour la pâte :

- ¼ d'un cube de levure fraîche (environ 10 g)
- 1 pincée de sucre
- 125 ml d'eau tiède
- 250 g de farine complète
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de sel

Pour la garniture :

- 1 oignon
- 400 g d'épinards
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- sel et poivre
- 1 botte de radis
- 250 g de crème aigre
- 150 g de pesto à l'ail des ours

Préparation

- Dissoudre la levure avec une pincée de sucre dans de l'eau tiède tout en remuant.
- Mettre la farine dans un saladier, mélanger le sel et former un creux au milieu. Y verser le mélange eau-levure et l'huile d'olive et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Couvrir le saladier avec un essuie de cuisine et laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 1 heure.
- Entre-temps, éplucher l'oignon et le couper en dés.
- Laver les épinards et les hacher grossièrement.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les dés d'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Faire revenir les épinards jusqu'à ce qu'ils soient réduits. Assaisonner de sel et de poivre.
- Nettoyer les radis et les couper en fines rondelles.
- Préchauffer le four à 220 °C (four conventionnel).
- Couper la pâte levée en quatre, l'étaler finement l'une après l'autre sur un plan de travail enfariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. La déposer sur des plaques de four tapissées de papier sulfurisé.
- Tartiner les quatre pâtes à tarte flambée d'une fine couche de crème aigre. Étaler le reste des ingrédients sur le dessus et faire cuire pendant 8 à 10 minutes au milieu du four jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Servir avec une bonne salade fraîche.



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Radieschen-Spinat-Flammkuchen mit Bärlauchpesto

Avril



Zutaten

Für den Teig:

- ¼ Würfel frische Hefe (ca. 10 g)
- 1 Prise Zucker
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 250 g Vollkornmehl
- 3 EL Rapsöl
- ½ TL Salz

Für den Belag:

- 1 Zwiebel
- 400 g Spinat
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- 250 g Saure Sahne
- 150 g Bärlauchpesto

Zubereitung

- Hefe mit einer Prise Zucker im lauwarmen Wasser unter Rühren auflösen.
- Mehl in eine Rührschüssel geben, das Salz untermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Hefewasser und Olivenöl in die Mulde gießen und das Ganze zu einem glatten Teig verkneten.
- Schüssel mit einem Küchenhandtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln.
- Spinat waschen und grob hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Spinat mitbraten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.
- Den Backofen auf 220 °C Ober-Unterhitze vorheizen.
- Den aufgegangenen Teig vierteln, nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.
- Die vier Flammkuchenteige dünn mit Crème fraîche bestreichen. Die restlichen Zutaten darauf verteilen und 8-10 Minuten in der Mitte des Ofens knusprig backen.
- Mit einem bunten Salat servieren.



50 min. et 50 min.
temps d'attente



50 Min. + 50 Min.
Wartezeit

