

Le petit livre de
Tartes salées et sucrées

Héloïse Martel



Gourmandes, classiques
ou originales, des recettes
pour toutes les occasions

FIRST
Editions

Le petit livre des **tartes**
salées et **sucrées**

Héloïse Martel

Le petit livre des **tartes**
salées et **sucrées**

FIRST
 Editions

© Éditions Générales First, 2002

Le code de la Propriété Intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2002

Conception graphique : Pascale Desmazières

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Éditions Générales First

27 rue Cassette

75006 Paris - France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

Internet e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à : www.efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2953-7

Introduction

Rustiques ou raffinées, craquantes ou moelleuses, légères ou nourrissantes, les tartes salées et sucrées sont les incontournables de la bonne cuisine familiale.

Tarte ou tourte ?

Elle change de nom en fonction de sa pâte et de sa garniture.

• **La tarte**

La pâte, brisée, feuilletée ou sablée, amincie au rouleau et étendue sur un moule à bords cannelés porte une garniture de fruits, de crème, de légumes, de viande...

Sa variante : la tarte fine, qui se caractérise par une pâte étalée en très peu d'épaisseur, ce qui lui confère une grande légèreté.

• La tourte

C'est une tarte recouverte de pâte, le plus souvent généreusement garnie de viande ou de légumes. Plat unique, elle satisfait les robustes appétits. Pour lui donner un peu de fraîcheur et équilibrer le menu, on l'accompagne de salades.

• La quiche

Ce mot désigne une spécialité lorraine, mais il nomme aussi d'autres types de préparations à base d'œufs et de crème qui se servent chaudes, le plus souvent en plat principal, accompagnées, elles aussi, de salades ou de crudités.

• Les crumbles

Ce sont de délicieuses pâtisseries à servir en dessert après un repas léger, mais aussi pour accompagner le thé, les après-midi d'hiver. Rapides à préparer et inratables, ils mettent en valeur presque tous les fruits et permettent de délicieuses alliances avec des épices. Autre avantage : vous pouvez préparer les fruits et la pâte à l'avance, et mettre le crumble à cuire dès que vous vous mettez à table ; il sera à la température idéale au moment du dessert, puisqu'il se sert chaud ou tiède.

À la gloire de la tarte

Tarte, quiche ou tourte, tout le monde l'apprécie, et en particulier les maîtresses de maison. Elles ont de bonnes raisons :

- Elle est (presque toujours) facile à préparer.
- Elle permet souvent d'utiliser les restes.
- Elle satisfait les gros appétits.
- Elle donne de la fantaisie, de la couleur ou de l'originalité à un menu un peu banal.
- Elle se présente à toutes les occasions :
 - salée, en amuse-gueule pour accompagner l'apéritif ;
 - salée et sucrée dans un buffet ;
 - salée et légère en entrée d'un menu ;
 - salée et nourrissante, en plat principal, accompagnée d'une salade ;
 - sucrée, au goûter ;
 - sucrée en dessert après un repas léger, avec, pour les réceptions, un coulis, une salade de fruits, un sorbet ou une glace.

Du côté de la diététique

C'est une évidence : la tarte est riche, riche en saveurs, en parfums, mais aussi en calories. La pâte apporte

surtout des glucides (sucres) et des lipides (graisses). Quant à la garniture, tout dépend des aliments qui la composent. Le fromage, les pommes de terre, la pâte d'amande, le chocolat pèsent évidemment beaucoup plus lourd dans la balance des calories que les tomates, les courgettes ou les champignons !

L'équilibre diététique s'établit sur une journée, voire sur une semaine. Si vous faites attention à votre ligne, vous ne prendrez pas de poids en compensant un repas riche par un menu léger. Ne vous privez pas du bonheur de déguster une délicate tarte au sucre ou une odorante tourte aux pommes de terre. Mangez simplement léger au repas suivant.

Sachez composer vos menus

Ne servez pas au même repas une quiche et une tarte aux fruits. Le repas serait trop riche en glucides et en lipides. Avec une tarte salée en entrée, prévoyez une grillade (viande ou poisson) et un légume vert, puis des fruits ou une salade de fruits en dessert.

Avec une tarte, une quiche ou une tourte en plat principal, servez des crudités, une salade ou des légumes cuits en accompagnement, et terminez par un dessert frais.

Les tartes sucrées sont les bienvenues après un repas léger. S'il est trop nourrissant, les convives n'auront plus assez faim pour les apprécier vraiment.

Les bonnes pâtes

Elles sont l'élément de base de toute tarte. Les pâtes, à l'exception de la pâte feuilletée qui demande un certain tour de main, sont assez faciles à réaliser. Vous pouvez les préparer la veille, ou encore les congeler et les décongeler quelques heures avant leur utilisation. Vous pouvez aussi utiliser les pâtes toutes prêtes du commerce, fraîches ou surgelées. La pâte à pain s'achète chez le boulanger ; demandez l'équivalent d'une baguette et demie pour une pissaladière, à garder au frais et à utiliser le jour même, sinon elle gonfle et surit.

Voici quelques principes à respecter pour préparer une succulente pâte à tarte :

- Préparez la pâte la veille de la préparation du repas, ou laissez-la reposer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures après l'avoir pétrie. Elle perdra ainsi son élasticité et ne se rétractera pas à la cuisson.

- Ajoutez de l'eau très froide à la pâte brisée : chaude ou tiède, elle ferait fondre le beurre et rendrait la pâte collante.
- Incorporez à la pâte feuilletée du beurre « souple », c'est-à-dire consistant sans être ramolli : il s'incorporera mieux à la farine.
- Sortez la pâte du réfrigérateur 15 minutes avant de l'étaler. Elle sera plus souple et donc moins difficile à travailler.
- Piquez la pâte de quelques coups de fourchette avant de la faire cuire. Elle ne gonflera pas à la cuisson.
- Laissez la pâte étalée au frais pendant 30 minutes avant de la mettre au four. Elle ne réduira pas à la cuisson.
- Recouvrez la pâte d'une feuille de papier sulfurisé et de haricots secs avant de la faire cuire « à blanc », c'est-à-dire sans garniture. Elle ne gonflera pas à la cuisson. Notez que si vous êtes un vrai amateur de tartes, vous pouvez vous procurer dans les magasins d'articles de cuisine des billes réservées à cet usage.
- Badigeonnez le fond d'une tarte à l'œuf battu avant de la garnir d'une crème liquide, ou de fruits qui pourraient la détremper : elle deviendra imperméable et gardera tout son croustillant.

Les moules

Les moules à revêtement antiadhésif ont conquis le marché. Ils permettent une cuisson uniforme et un démoulage facile. Choisissez le ou les dimensions qui vous conviennent en fonction de votre famille ou du nombre habituel de vos convives.

Nouveaux venus : les moules souples en silicone, qui présentent de gros avantages. Il n'est pas nécessaire de les beurrer et de les fariner avant la cuisson. Nounours, fleur, étoile, octogone, la fantaisie est de mise dans la forme de ces nouveaux moules. Et, pour certaines préparations, comme les quiches ou les tartes sucrées dont la garniture est solide, on peut même se passer de pâte ! N'oubliez pas dans votre batterie de cuisine les moules à tartelettes, qui permettent une présentation raffinée pour le thé, ou les tartes salées d'accompagnement.

De l'irratable et toujours délicieuse quiche lorraine à la précieuse tartelette aux cèpes, de la classique tarte Tatin à l'exotique tarte à la noix de coco, ce petit livre vous propose 90 recettes de quiches, tartes, tourtes salées et sucrées pour vous régaler en toute saison et en toute occasion, avec pour chacune une idée ou une recette d'accompagnement pour varier vos menus. Bon appétit !

TARTES SALÉES

FEUILLETÉ AU ROQUEFORT ET AUX POIRES

6 personnes ★★★

Pâte :

• 200 g de farine • 150 g de beurre • sel *ou un rouleau de pâte feuilletée (fraîche ou surgelée)*

Garniture :

• 6 poires • 150 g de roquefort • 25 g de beurre • 50 g de pignons de pin • poivre

Réalisation

Faites dissoudre 2 pincées de sel dans un verre d'eau. Mettez la farine dans un saladier, creusez un puits, versez l'eau, mélangez rapidement à la main. Laissez reposer à température ambiante pendant 20 minutes. Étalez la pâte en croix sur une planche farinée, mettez au centre le beurre coupé en très petits morceaux. Rabattez la pâte sur le beurre. Étalez au rouleau en forme de rectangle. Repliez le rectangle en trois comme un portefeuille. Tournez la pâte

d'un quart de tour vers la droite, étalez-la au rouleau en rectangle et repliez-la en trois comme précédemment. Recouvrez-la d'un torchon et laissez-la reposer 20 minutes. Renouvelez cette opération encore deux fois, puis laissez reposer la pâte 20 minutes. Recommencez encore deux fois.

Préchauffez le four th. 8 (240°C). Étalez la pâte sur une planche farinée, garnissez-en un moule à tarte beurré, piquez la pâte de coups de fourchette, recouvrez-la d'un papier sulfurisé et de haricots secs. Faites-la cuire « à blanc » 10 minutes.

Épluchez les poires, coupez-les en quartiers, faites-les revenir dans le beurre. Disposez les poires en rosace sur le fond de tarte, émiettez le roquefort par-dessus, répartissez les pignons de pin, poivrez généreusement. Faites cuire pendant 20 minutes. Servez chaud ou tiède.

Idée menu : si vous servez cette tarte en plat principal, accompagnez-la d'une salade de mâche aux magrets de canard fumés.

FEUILLETÉ AUX LÉGUMES

6 personnes ★★★

Pâte :

• 400 g de farine • 300 g de beurre • sel ou deux rouleaux de pâte feuilletée (fraîche ou surgelée)

Garniture :

• 500 g de carottes • 200 g de navets • 500 g de haricots verts extra-fins • 6 échalotes • 50 g de beurre • 20 cl de crème fraîche • 1 œuf • 2 cuil. à soupe de lait • sel, poivre

Réalisation

Faites dissoudre 2 pincées de sel dans un verre d'eau. Mettez la farine dans un saladier, creusez un puits, versez l'eau, mélangez rapidement à la main. Laissez reposer à température ambiante pendant 20 minutes. Étalez la pâte en croix sur une planche farinée, mettez au centre le beurre coupé en très petits morceaux. Rabattez les bords de la pâte sur le beurre. Étalez au rouleau en forme de rectangle. Repliez le rectangle en trois comme un portefeuille. Tournez la pâte d'un quart de tour vers la droite, étalez-la au rouleau en rectangle et repliez-la en trois comme précédemment. Laissez-la reposer