

# Provence Magazine

*La provence pour ceux qui y vivent !*



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

Recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

## Tarte salée-sucrée aux légumes

Prendre une dizaine de carottes, les éplucher, les mettre à bouillir ! Pendant ce temps éplucher et hacher très fins 3 oignons blancs ou jaunes. Retirer les carottes de l'eau bouillante après 10 minutes maximum, les hacher également.

Dans un fait tout , mélanger un noix de beurre et de l'huile de tournesol y ajouter les carottes et l'oignon pelés, mélanger à feu doux avec une cuillère en bois, y ajouter du sucre en poudre mais n'oubliez pas de saler et de poivrer laisser au feu 5 minutes environ. Pendant ce temps vous aurez pris soin de faire préchauffer votre four au  $\frac{3}{4}$  de sa puissance maxi, t° : 8 (recette idéale avec fours à chaleur tournante).

Préparer une pâte feuillée dans un plat à tarte, la piquer avec une fourchette, y répandre dessus un peu de sucre en poudre puis y étaler de façon très régulière votre appareil bien mélangé : carottes et oignons .

Il ne reste plus qu'à faire une liaison composée de 40cl de lait environ, farine, sel, notre conseil n'oubliez pas de parfumer avec un peu de noix muscade, y ajouter très peu de levure alsacienne et un œuf, battre quelques instants et répartir le tout de façon régulière sur toute la surface, la dessus vous répandrez du fromage râpé de façon légère et harmonieuse et une dernière fois un peu de sucre râpé ;

Laisser le tout dans votre four pendant 15 à 20 minutes en tournant le plat à tarte 2 fois au moins pendant la cuisson.

A déguster en entrée, froide ou chaude, ou en plat principal (chaud) accompagnée d'une salade de votre choix avec du vinaigre balsamique qui aura pour finalité de renforcer encore le côté salé sucré de cette préparation. Ou bien, vous pouvez encore préparer une ronde d'entrées chaudes froides, aigres-douces en juxtaposant (comme ci -dessous) : un caviar d'aubergine en soufflé, une omelette de fleurs de courgettes, du véritable taboulé au boulgour libanais, avec votre tarte . Une sauce très froide à la tomate aigre-douce liera le tout, finalisez avec une petite pluie de

Votre avis nous intéresse : [redaction@pacainfoeco.com](mailto:redaction@pacainfoeco.com)

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

[www.pacainfoeco.com](http://www.pacainfoeco.com)

# Provence Magazine

*La provence pour ceux qui y vivent !*



*La Positive attitude*



**Bienvenue** dans la *tradition provençale culinaire* voici les vraies recettes de  
**Provence**

Recettes personnelles de *Michel Hugues*, cuisinier par passion

Fruits de mer réchauffés au beurre doux au dernier moment... servir ! elle n'est pas belle la vie?

Un rosé ou un rouge légers seront les meilleurs compagnons de cette préparation qui ne laissera jamais indifférents vos invités.

© michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : [redaction@pacainfoeco.com](mailto:redaction@pacainfoeco.com)

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

[www.pacainfoeco.com](http://www.pacainfoeco.com)