

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## C'est de la tarte !

Qu'elles soient feuilletées, sablées, brisées, sucrées ou bien salées, les tartes plaisent autant aux petits qu'aux grands. Elles peuvent être servies chaudes ou froides, en entrées, ou bien en desserts.

La pâte la plus utilisée au quotidien est la pâte brisée. Autant sucrée que salée, elle est facile à manipuler et s'accorde autant pour la préparation d'une quiche que pour une tarte aux fruits.

Plus riche en sucre, la pâte sablée sublimera vos desserts. Mais attention, cette pâte est friable et demande donc une attention particulière lors de sa manipulation et après cuisson.

Plus riche en beurre que les deux premières, la pâte feuilletée est croustillante à souhait grâce à ses nombreuses couches. Elle s'accorde autant avec des saveurs salées que sucrées.

### Tarte légère au thon

#### Ingrédients



#### Ingrédients (pour 1 tarte)

##### - Pâte brisée

- 300g de farine
- 150g de beurre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 8cl d'eau

##### - Garniture

- Moutarde
- 1 boîte de thon à la vapeur
- 1 boîte de thon à la sauce tomate
- 250ml de crème fraîche allégée
- 2 œufs

#### Préparation



##### 1 / Préparation de la pâte brisée

- Mélanger la farine et sel dans un plat. Ajouter le beurre (il doit être en dés et ramolli). Pétrir le beurre et la farine rapidement et légèrement du bout des doigts. Obtenir une boule grossière en 2 ou 3 minutes.
- Incorporer petit à petit l'eau afin de permettre à la pâte de se lier et de faire une boule.
- Laisser reposer au minimum 30 minutes dans un endroit frais.
- Étaler votre pâte sur votre plan de travail après y avoir mis de la farine.
- Mettre la pâte dans un moule (penser à mettre du papier cuisson dans le moule)

##### 2 / Étaler la moutarde sur la pâte

##### 3 / Répartir les deux boîtes de thon sur la pâte

##### 4 / Dans un bol, mélanger la crème fraîche et les œufs

##### 5 / Verser la préparation de manière homogène sur la tarte

##### 6 / Enfourner au four pendant 30 à 35 minutes thermostat 180°C



#### Idée menu :

Tarte au thon / Salade verte  
1 part de fromage de votre choix  
Compote de pomme maison

# Roses feuilletées aux pommes



Laver soigneusement les pommes. Découper les en fines lamelles comme sur la photo.

Placer pendant quelques minutes les lamelles de pommes dans un sirop que vous avez préparé au préalable (eau + sucre dans une casserole)

Puis, égoutter les pommes jusqu'à ce qu'elle soient refroidies



## Ingrédients



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 2 pommes rouges bio
- 50 cl d'eau
- 6 cuillères à soupe de sucre fin
- 2 cuillères à soupe de beurre
- Sucre glace

Découper votre pâte feuilletée en bandes comme ci-dessous. Placez les pommes les unes à côté des autres en les superposant légèrement, et en laissant dépasser environ 1cm de pomme au dessus. En prenant la pâte feuilletée, roulez les pommes sur elles-mêmes. Prenez votre rose en main et rabattez la pâte feuilletée du dessous. Placez les roses dans un moule à cupcake ou muffins et appuyez légèrement pour que la rose tienne bien en place.



Cuire les roses (beurrées pour une coloration lors de la cuisson) 30 à 40 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

A déguster tièdes ou froides, saupoudrées de sucre glace !



## Mini-jeu :

Pody veut cuisiner une tarte mais ne sait plus comment se nomment les ustensiles dont il a besoin pour la réaliser. Aide Pody à retrouver les noms des ustensiles en les reliant.



A.

1.

Fouet



B.

2.

Rouleau à pâtisserie



C.

3.

Maryse



D.

4.

Cul de poule



E.

5.

Moule à tarte



F.

6.

Douille

Réponses : A3—B4—C1—D2—E6—F5

### Comment est née la tarte Tatin ?

La tarte Tatin fut inventée par les sœurs Stéphanie et Caroline Tatin. Stéphanie oublia de mettre une pâte au fond du moule et l'enfourna simplement avec les pommes.

S'apercevant de son étourderie, elle décida de rajouter la pâte par-dessus. Les sœurs avaient ensuite démoulé leur tarte avant de la servir afin que personne ne s'en aperçoive.

Source : Blog SacrezSulez

Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants... N'hésitez pas à nous écrire par mail : [vivonsenforme@stmartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@stmartindecrau.fr)

MAIRIE DE SAINT-MARTIN-DE-CRAU

Octobre 2015 - N°13



Retrouvez-nous sur le site de la Ville : [www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)