

## **Tarte 3C – Carotte, curry, coco**

Je suis sûre que souvent vous avez la même pensée que moi : envie de se cuisiner une tarte salée maison pour le dîner. Et puis le temps de s'y mettre, faire la pâte - la laisser reposer, préparer la garniture etc ... au final avec la cuisson vous passeriez à table en fin de soirée et du coup ça vous coupe toute envie, non ?

Et bien avec cette recette, votre tarte sera au four au bout de 10 minutes ! Plus aucune raison de ne pas se lancer, et déguster du fait-maison !

En plus l'alliance coco-curry marche super bien avec la carotte, accompagné d'une belle salade et vous avez un repas très bien équilibré !

Vous pourrez même changer de légumes : des petits pois, des haricots verts ou même du poireau, cette tarte sera toujours aussi bonne ;)

Et chez vous, quelle recette express faites-vous souvent pour le repas du soir ?

[Imprimer](#)

Tarte 3C – Carotte, curry, coco

Auteur: Un Flo de bonnes choses

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Temps total: 50 minutes

## Ingredients

- Une [pâte Brisée](#)
- 20 cl de crème de coco
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry doux
- 300 g de [jeunes carottes extra-fines](#)
- Sel et poivre
- 3 oeufs
- Persil

## Instructions

1. La veille - mettre la pâte au réfrigérateur pour la faire décongeler.
2. Préchauffer le four à 200°C.
3. Beurrer et fariner le moule à tarte, et disposer la pâte dans le moule. Retirer l'excédent de pâte avec un couteau. Piquer cette dernière avec une fourchette.
4. Dans un saladier battre les oeufs en omelette, ajouter le curry puis la crème de coco et bien mélanger. Salez et poivrez.
5. Verser cette préparation dans le moule, puis disposer les carottes.
6. Enfourner 30 minutes, puis saupoudrer de noix de coco et poursuivre la cuisson encore 5 à 6 minutes.
7. Parsemer de persil plat avant de servir !

---

Astuce : si vous souhaitez des carottes plus fondantes que croquantes, laissez les décongeler 12 heures au réfrigérateur avant de les intégrer à la tarte !

---