

SARAH MEYER MANGOLD

# TARTES FLAMBÉES

DÉLICIEUSES ET SAINES FLAMMEKUECHE  
TOUTE L'ANNÉE

Éditions **OUEST-FRANCE**

# Les bases de la flammekueche

*Les marqueurs de la tarte flambée, ce sont une pâte fine, le petit goût subtil de l'huile de colza, du fromage blanc (parfois mélangé avec de la crème) et une garniture.*

## La pâte à tarte flambée

Après consultation de nombreux ouvrages sur la question, on peut constater qu'il n'y a pas une seule et unique recette de pâte à flammekueche.

Traditionnellement, il s'agissait d'un reste de pâte à pain qu'on étalait finement. Si vous préparez votre pain vous-même, n'hésitez pas à garder un peu de pâte pour faire l'une ou l'autre des tartes flambées !

À l'heure actuelle, la plupart des gens ne font plus leur pain et préparent donc une pâte spécialement pour la tarte flambée à venir.

On peut partir d'une base très simple, celle que j'ai appelée « la version classique ».

Pour me rapprocher un peu plus de l'origine de la tarte flambée, et comme j'ai la chance d'avoir un amoureux qui fait notre pain au levain depuis quelques années, je vous propose aussi « la version au levain ».

Pour les personnes qui doivent ou souhaitent limiter leur consommation de gluten, « les versions sans gluten », plus typées en termes de goût, sont à essayer !

Dans tous les cas, la pâte est étalée finement, ce qui fait, selon moi, la particularité de la tarte flambée.

On peut s'aider de papier cuisson pour aider à la manipulation ou étaler directement sur le plan de travail, avec un peu de son de blé et/ou de farine, et transvaser ensuite délicatement sur une pelle à pizza/pain avec un peu de son de blé dessus, avant d'enfourner.



## La recette classique

POUR 2 TARTES  
(4 PERSONNES,  
AVEC UNE SALADE,  
QUELQUES LÉGUMES...)

250 G DE FARINE DE BLÉ T80  
OU D'ÉPEAUTRE T80  
30 G D'HUILE DE COLZA  
100 G D'EAU  
4 G DE SEL (OU UNE PINCÉE  
EN VERSION SUCRÉE)

- Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule de pâte souple et homogène.
- Laisser reposer 1 h environ sous un torchon propre légèrement humide, à température ambiante.
- Étaler très finement sur un plan de travail fariné et disposer ensuite sur une feuille de papier cuisson.

## La recette au levain

POUR 2 TARTES

225 G DE FARINE DE BLÉ T80  
OU D'ÉPEAUTRE T80  
30 G D'HUILE DE COLZA  
75 G D'EAU  
50 G DE LEVAIN  
4 G DE SEL (OU UNE PINCÉE  
EN VERSION SUCRÉE)

- Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule de pâte souple et homogène.
- Laisser reposer 1 h environ sous un torchon propre légèrement humide, à température ambiante.
- Étaler très finement sur un plan de travail fariné et disposer ensuite sur une feuille de papier cuisson.

*On peut aussi utiliser des farines plus complètes comme le blé ou l'épeautre T110, il faudra alors sans doute juste hydrater un peu plus le pâton.*

# TARTES FLAMBÉES AUBERGINES, POIS CHICHES, GROSEILLES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS DE REPOS : 1 H

TEMPS DE CUISSON : 1 H

+ 30 MIN + 8 MIN

POUR 2 TARTES

## PÂTE

1 BASE DE PÂTE SALÉE

## BASE

250 G DE FROMAGE BLANC  
(OU UNE BASE SANS LACTOSE  
OU DE L'HOUMOUS POUR  
UNE VERSION VEGAN)  
2 CUILLÉRÉES À SOUPE DE TAHIN  
(AUSSI APPELÉ PURÉE DE SÉSAME)  
UN PEU DE SEL ET DE POIVRE

## GARNITURES

2 AUBERGINES MOYENNES  
+ UN PEU D'HUILE D'OLIVE  
+ UN PEU DE SEL ET DE POIVRE  
2 GOUSSES D'AIL  
100 G DE POIS CHICHES PESÉS  
CRUS, TREMPÉS ENVIRON 8 H, CUITS  
ENVIRON 1 H ET BIEN ÉGOUTTÉS OU  
250 G DE POIS CHICHES EN BOCAL  
BIEN ÉGOUTTÉS + 1 CUILLÉRÉE À  
SOUPE D'HUILE D'OLIVE + 2 CUILLÉRÉES  
À CAFÉ DE CUMIN EN POUDRE  
+ UN PEU DE SEL ET DE POIVRE  
QUELQUES GROSEILLES  
UN FILET D'HUILE D'OLIVE  
OU DE SÉSAME TOASTÉ

## Préparer la pâte

• Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule souple et homogène. Séparer en deux pâtons. Laisser reposer 1 h, à température ambiante, sous un torchon propre.

## Préparer les garnitures et la base

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
- Couper les aubergines en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau. Saler, poivrer.
- Enfourner pour 25 à 30 min. Au bout de 15 min, retourner les rondelles et badigeonner légèrement l'autre face avec un peu d'huile d'olive. Laisser cuire jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et dorées.
- Mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre. Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner pour 30 min en remuant de temps en temps. On peut faire rôtir les pois chiches en même temps que les aubergines, pour profiter de la chaleur du four.
- Sortir les pois chiches et les aubergines et réserver.
- Monter la chaleur du four à 240 °C (th. 8).

## Dresser les tartes

- Sur un plan de travail fariné, étaler finement chaque pâton. Disposer chacun sur une feuille de papier cuisson.
- Étaler la préparation au fromage blanc. Ajouter les rondelles d'aubergines et les gousses d'ail émincées.
- Enfourner pour 8 min.
- Sortir du four, ajouter les pois chiches, les groseilles et un filet d'huile d'olive ou de sésame.
- Servir et se régaler !



# PETITES TARTES FLAMBÉES PESTO, TOMATES CERISES

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN

TEMPS DE REPOS : 1 H

TEMPS DE CUISSON : 8 MIN

POUR 12 PETITES TARTES  
(OU 24 MINI)

## PÂTE

1 BASE DE PÂTE

## GARNITURE

2 BEAUX BOUQUETS DE BASILIC

2 GOUSSES D'AIL

8 CUILLÉRÉES À SOUPE DE

GRAINES DE CHANVRE (OU DE

TOURNESOL OU DE PARMESAN)

8 CUILLÉRÉES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

UN PEU DE SEL ET DE POIVRE

UNE BARQUETTE DE TOMATES CERISES

## Préparer la pâte

- Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule souple et homogène. Séparer en douze (ou vingt-quatre) pâtons pour douze petites tartes. Laisser reposer 1 h, à température ambiante, sous un torchon propre.

## Préparer la garniture

- Préchauffer le four à 240 °C (th. 8).
- Mixer le basilic avec l'ail, le chanvre, l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Ajuster l'assaisonnement à votre goût.

## Dresser les petites tartes

- Sur un plan de travail fariné, étaler finement chaque pâton. Les disposer sur une feuille de papier cuisson.
- Étaler le pesto puis disposer les tomates cerises coupées en deux.
- Enfourner pour 8 min. Décorer avec quelques feuilles de basilic et poivrer légèrement.



# TARTES FLAMBÉES CRÈME DE COCO, FRUITS ROUGES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE REPOS : 1 H

TEMPS DE CUISSON : 8 MIN

POUR 2 TARTES

## PÂTE

1 BASE DE PÂTE

## GARNITURE

250 G DE CRÈME DE COCO  
2 SACHETS DE SUCRE VANILLÉ

(7,5 G PAR SACHET)

4 CUILLÉRÉES À SOUPE  
DE COCO RÂPÉE

DES FRUITS ROUGES : FRAISES,  
FRAMBOISES, GROSEILLES...

## Préparer la pâte

- Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule souple et homogène. Séparer en deux pâtons pour deux grandes tartes. Laisser reposer 1 h, à température ambiante, sous un torchon propre.

## Préparer la garniture

- Préchauffer le four à 240 °C (th. 8).
- Mélanger la crème de coco avec le sucre vanillé.

## Dresser les tartes

- Sur un plan de travail fariné, étaler finement chaque pâton. Les disposer sur une feuille de papier cuisson.
- Étaler la préparation à la crème de coco. Saupoudrer de coco râpée puis ajouter les fruits.
- Enfourner pour 8 min.



# TARTES FLAMBÉES CHAMPIGNONS, PERSIL, AIL

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN

TEMPS DE REPOS : 1 H

TEMPS DE CUISSON :

10 MIN + 8 MIN

POUR 2 TARTES

## PÂTE

1 BASE DE PÂTE

## GARNITURE

ENVIRON 800 G DE CHAMPIGNONS

AU CHOIX (GIROLLES,

CHAMPIGNONS DE PARIS...)

UN PEU D'HUILE D'OLIVE,

DE SEL ET DE POIVRE

1 PETIT BOUQUET DE PERSIL

3 GOUSSES D'AIL

250 G DE FROMAGE BLANC DE

BREBIS OU DE VACHE

+ UN PEU DE SEL ET DE POIVRE

## Préparer la pâte

- Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule de pâte souple et homogène. Séparer en deux pâtons pour deux grandes tartes.
- Laisser reposer 1 h environ sous un torchon propre, à température ambiante.

## Préparer la garniture

- Laver les champignons, les émincer si besoin.
- Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen pendant environ 5 min afin de leur faire rendre un peu de leur eau. Enlever cette eau.
- Pendant ce temps, mixer le persil avec l'ail et un filet d'huile d'olive.
- Ajouter la moitié de la persillade aux champignons, saler et poivrer. Laisser revenir quelques minutes. Réserver.

## Dresser les tartes

- Préchauffer le four à 240 °C (th. 8). Sur un plan de travail fariné, étaler finement chaque pâton. Les disposer sur une feuille de papier cuisson.
- Mélanger le fromage blanc avec le reste de la persillade, un peu de sel et de poivre. Étaler sur les fonds de tarte. Ajouter les champignons.
- Enfourner pour 8 min.



# TARTES FLAMBÉES COINGS, POMMES

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN

TEMPS DE REPOS : 1 H

TEMPS DE CUISSON :

20 MIN + 8 MIN

POUR 2 TARTES

## PÂTE

1 BASE DE PÂTE

## GARNITURE

2 COINGS

4 POMMES

2 CUILLÉRÉES À SOUPE DE PURÉE  
D'AMANDES BLANCHES  
ENVIRON 30 G D'AMANDES  
+ 1 CUILLÉRÉE À SOUPE DE SUCRE  
COMPLET OU DE COCO

## Préparer la pâte

- Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule de pâte souple et homogène. Séparer en deux pâtons pour deux grandes tartes.
- Laisser reposer 1 h environ sous un torchon propre légèrement humide, à température ambiante.

## Préparer la garniture

- Éplucher les coings et deux pommes. Les faire compoter dans une casserole avec un petit fond d'eau, pendant environ 20 min. Ajouter la purée d'amandes et mixer.
- Réduire en poudre les amandes avec le sucre.

## Dresser les tartes

- Préchauffer le four à 240 °C (th. 8). Sur un plan de travail fariné, étaler finement chaque pâton. Les disposer sur une feuille de papier cuisson.
- Étaler la compote sur les pâtons. Disposer quelques tranches fines de pommes puis saupoudrer du mélange amandes-sucre.
- Enfourner pour 8 min.
- À la sortie du four, si on le souhaite, on peut faire briller un peu les tartes en les badigeonnant au pinceau d'un peu de miel, de sirop d'agave ou d'érable.



# TARTES FLAMBÉES POIREAUX, MOUTARDE, OEUFS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS DE REPOS : 1 H

TEMPS DE CUISSON :

15 MIN + 8 MIN

POUR 2 TARTES

## PÂTE

1 BASE DE PÂTE

## GARNITURE

250 G DE FROMAGE BLANC

+ UN PEU DE SEL, DE POIVRE  
ET DE MUSCADE

4 BEAUX POIREAUX

UN PEU D'HUILE D'OLIVE,  
DE SEL ET DE POIVRE

2 CUILLÉRÉES À SOUPE DE  
MOUTARDE À L'ANCIENNE  
6 OEUFS

## Préparer la pâte

- Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule de pâte souple et homogène. Séparer en deux pâtons pour deux grandes tartes.
- Laisser reposer 1 h environ sous un torchon propre légèrement humide, à température ambiante.

## Préparer la garniture

- Laver et émincer finement les poireaux. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive avec un peu de sel et de poivre, à feu moyen, pendant une quinzaine de minutes, avec un petit fond d'eau. En fin de cuisson, ajouter la moutarde et mélanger. Réserver.
- Mélanger le fromage blanc avec un peu de sel, de poivre et de muscade.

## Dresser les tartes

- Préchauffer le four à 240 °C (th. 8). Sur un plan de travail fariné, étaler finement chaque pâton. Les disposer sur une feuille de papier cuisson.
- Garnir avec le fromage blanc puis les poireaux, en laissant trois petits espaces sur chaque tarte pour y casser les œufs (réaliser cette opération directement sur la plaque de cuisson). Saler et poivrer légèrement les œufs.
- Enfourner pour 8 minutes.



# TARTES FLAMBÉES CÉLERI, MUNSTER

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN

TEMPS DE REPOS : 1 H

TEMPS DE CUISSON :

15 MIN + 8 MIN

POUR 2 TARTES

## PÂTE

1 BASE DE PÂTE

## GARNITURE

250 G DE FROMAGE BLANC  
DE BREBIS OU DE VACHE

+ UN PEU DE SEL, DE POIVRE  
ET DE MUSCADE RÂPÉE

2 OIGNONS

1 CÉLERI DE TAILLE MOYENNE

UN PEU D'HUILE D'OLIVE

UN PEU DE SEL, DE POIVRE

ET DE THYM SÉCHÉ

ENVIRON 200 G DE MUNSTER

QUELQUES GRAINES DE CUMIN

## Préparer la pâte

- Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule de pâte souple et homogène. Séparer en deux pâtons pour deux grandes tartes.
- Laisser reposer 1 h environ sous un torchon propre légèrement humide, à température ambiante.

## Préparer la garniture

- Éplucher le céleri et le couper en petits dés. Les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive durant environ 5 min, jusqu'à obtenir une légère coloration.
- Saler, poivrer, saupoudrer de thym puis laisser cuire encore une dizaine de minutes, à feu moyen, en ajoutant un petit peu d'eau si besoin. Réserver.

## Dresser les tartes

- Préchauffer le four à 240 °C (th. 8). Sur un plan de travail fariné, étaler finement chaque pâton. Les disposer sur une feuille de papier cuisson.
- Garnir avec le fromage blanc et les oignons émincés finement. Ajouter les dés de céleri, le munster coupé en petits morceaux et quelques graines de cumin.
- Enfourner pour 8 min.



# TARTES FLAMBÉES POMMES, ÉPICES DE NOËL

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE REPOS : 1 H

TEMPS DE CUISSON : 8 MIN

## POUR 2 TARTES

1 BASE DE PÂTE

## GARNITURE

250 G DE FROMAGE BLANC

DE BREBIS OU DE VACHE

+ 2 CUILLÉRÉES À SOUPE DE

SUCRE COMPLET

+ 2 CUILLÉRÉES À CAFÉ

D'ÉPICES À PAIN D'ÉPICES

2 POMMES

UN PEU DE SUCRE COMPLET

POUR SAUPOUDRER

## Préparer la pâte

- Mélanger les ingrédients puis pétrir pour obtenir une boule de pâte souple et homogène. Séparer en deux pâtons pour deux grandes tartes.
- Laisser reposer 1 h environ sous un torchon propre légèrement humide, à température ambiante.

## Dresser les tartes

- Préchauffer le four à 240 °C (th. 8). Sur un plan de travail fariné, étaler finement chaque pâton. Les disposer sur une feuille de papier cuisson.
- Garnir avec le fromage blanc mélangé avec le sucre et les épices.
- Ajouter les pommes coupées en quartiers très fins.
- Saupoudrer de sucre.
- Enfourner pour 8 min.



# Table des recettes

## PRINTEMPS

Tartes flambées asperges, haricots blancs, radis	8
Tartes flambées coco, petits pois, herbes fraîches	10
Tartes flambées fenouil, fraises, pâquerettes	12
Tartes flambées oignons rouges, rhubarbe, munster	14
Tartes flambées blettes, raisins secs, tomme des Vosges	16
Petites tartes flambées façon forêt-noire : cerises et chocolat	18
Tartes flambées rhubarbe, fraises, gingembre confit	20

## ÉTÉ

Tartes flambées aubergines, pois chiches, groseilles	22
Tartes flambées poivrons, chèvre frais	24
Tartes flambées crème haricots blancs-artichauts, courgettes marinées, tomates cerises	26
Petites tartes flambées pesto, tomates cerises	28
Tartes flambées courgettes, munster	30
Petites tartes flambées crème de noisettes, abricots	32
Tartes flambées crème de coco, fruits rouges	34

## AUTOMNE

Tartes flambées crème de raifort, betteraves rôties	36
Tartes flambées figues, oignons rouges, noix, chèvre	38
Tartes flambées champignons, persil, ail	40
Tartes flambées choucroute, tofu fumé, graines de courge	42
Tartes flambées butternut, bleu des Vosges, noix	44
Tartes flambées coings, pommes	46
Tartes flambées quetsches, cannelle, amandes	48

## HIVER

Tartes flambées potimarron, tomates séchées, salades	50
Tartes flambées poireaux, moutarde, œufs	52
Tartes flambées chou rouge, pommes, châtaignes	54
Tartes flambées chou kale, grenade	56
Tartes flambées céleri, munster	58
Petites tartes flambées crème de marrons, orange, chantilly	60
Tartes flambées pommes, épices de Noël	62

## Remerciements

Merci à l'équipe des Éditions Ouest-France : cette troisième collaboration a été aussi intéressante et enrichissante que les précédentes.

Merci à Judith, Augustin et Matthieu qui goûtent et valident mes bidouillages culinaires au quotidien. Leurs encouragements et leur patience (ainsi que leurs jolies mains) sont très précieuses !

Éditions **OUEST-FRANCE**

Rennes

Éditeur Jérôme Le Bihan

Coordination éditoriale Lise Corlay

Conception et mise en page Studio des Éditions Ouest-France

Photogravure Graph&ti, Cesson-Sévigné (35)

Impression SEPEC, Péronnas (01)

Éditions Ouest-France, Édilarge SA, Rennes

ISBN 978-2-7373-8476-9 • N° d'éditeur 10571.01.02.03.21

Dépôt légal : Mars 2021

Imprimé en France

[www.editionsouestfrance.fr](http://www.editionsouestfrance.fr)