

# Tarte aux 3 Poivrons & aux Oignons



## Ingrédients

3 poivrons (rouge, vert, jaune)

4 oignons

1 brique de soja cuisine (*facultatif*)

1 cà s d'épaississant (maïzena, arrow root, crème d'avoine ou autre)

Persil

Thym

1càs d'huile de sésame (ou autre huile)

2 gousses d'ail

Sel

## Préparation

- Faire une pâte brisée avec de la farine spéciale (épeautre, complète, blé 65 ou autre), et étaler et mettre dans un moule
- Lavez les poivrons et les couper en lamelle
- Couper les oignons en tranches fines
- Dans une poêle mettre les poivrons, l'oignon, l'ail, ½ c à soupe d'huile de sésame, thym et du persil faire revenir l'ensemble minimum 15mns pour que les oignons fondent
- Mélanger la brique de soja cuisine hors feu
- Mettre 1 c à s d'arrow root pour épaissir
- Remettre sur le feu et tourner durant 1 mn ou 2
- Mettre le tout sur la pâte brisée
- Enfourner à 210° ou thermostat 7 durant 45 mn environ ou un peu plus selon four

