

# Tourte aux Poireaux à l'Épeautre



## Ingrédients

(Pour 6 personnes)



- 3 poireaux
- 2 carottes moyennes (*facultatif*)
- 1 brique de crème d'épeautre (*ou au choix soja cuisine, riz, avoine*)
- 1 càs de farine de petit épeautre
- 1 oignon rouge ou jaune
- 250 g de farine de petit épeautre
- Huile d'olive
- Sel
- Eau
- Persil

## LES BIENFAITS DE L'ÉPEAUTRE

**Le petit épeautre :** Variez vos céréales et vos farines, n'utilisez pas toujours les mêmes ingrédients. Dieu a créé plusieurs types de céréales. Le petit épeautre est une variété très ancienne du blé, et particulièrement bien digeste, de plus sa teneur en gluten est très faible. Il est riche en minéraux tels que le calcium, le magnésium et le phosphore. Le petit épeautre contient 8 acides aminés essentiels donc est riche en protéine. La céréale, un grain tendre peut être consommée comme du riz, mais aussi en lait végétal. L'épeautre favorise le transit intestinal, diminue le taux de cholestérol et du sucre, favorise le sommeil, et possède des propriétés anti-stress.

## Préparation

- Faire une pâte brisée avec les 250g de farine d'épeautre, de l'huile d'olive, de l'eau du sel. Faire deux boules.
- Couper en rondelle les poireaux et bien les laver.
- Les faire cuire à la vapeur puis les égoutter.
- Étaler une boule de pâte brisée et la disposer dans un moule à tarte au préalablement beurré.
- Hacher finement l'oignon.
- Dans un bol, mettre une cuillère à soupe de farine de petit épeautre avec la brique de crème d'épeautre liquide, bien remuer pour éviter les grumeaux.
- Dans un wok mettre le poireau, le sel, l'oignon puis verser le mélange crème et farine pour épaissir et faire cuire à tout petit feu jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux, puis ajouter le persil finement hacher.
- Préchauffer le four.
- Étaler la deuxième boule de pâte brisée.
- Verser le mélange dans le moule à tarte, bien étalé le tout.
- Recouvrir avec la deuxième pâte et enrouler les bords.
- Faire un trou de 3 cm environ dans la pâte au milieu pour faciliter la cuisson.
- Enfourner le tout 45mn à 190°.



**Manger sainement avec plaisir en  
alliant la tempérance...**



Fiche créée par CME – Décembre 2015 –  
[contact@legrandciel.org](mailto:contact@legrandciel.org) - [www.legrandciel.org](http://www.legrandciel.org) -  
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>