



1 Couper finement la courge (bleue de Hongrie et Muscade), mettre dans un plat allant au four avec un peu de sel et d'huile d'olives. 35 mn à four préchauffé à 150.

3 Etaler la pâte épeautre bio Betty Bossi dans la plat à tarte, piquer avec une fourchette une quinzaine de fois un peu partout, badigeonner avec 2 cuillères à c de moutarde. Ajouter herbes, épices, ..

2 Mettre à égoutter pendant au moins 2 heures.



Tarte à la courge

5 Disposer la courge égouttée, saupoudrer de noix de muscade, quelques filets d'huile d'olives, pincée de sel et poivre et enfourner environ 45 mn dans le four préchauffé à 200.



Ici du thym, romarin pilé, graines de cumin, piment d'Espelette, sel fumé.



4 Ajouter deux gousses d'ail et un oignon rouge.

