

# Tarte aux fanes de betteraves, crumble au quinoa, noisettes et roquefort

*Les fanes de betteraves se cuisinent comme les épinards dont le goût est moins astringent et plus sucré.*

1 pâte brisée ; les fanes et tiges d'une botte de betteraves ; 1 poireau ; 100 g de roquefort ; 200 ml de crème fraîche ; 4 œufs + 1 jaune d'œuf ; 3 c. à soupe de poudre de noisettes ; 3 c. à soupe de flocons de quinoa ou petit avoine ; quelques branches de thym ; sel et poivre



Étalez la pâte brisée, la déposez dans un moule à tarte, foncez-la et stockez-la au frais le temps de préparer la garniture. Battez énergiquement les œufs et le jaune jusqu'à ce qu'ils deviennent bien mousseux. Ajoutez la crème et fouettez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Assaisonnez. Réservez. Rincez le poireau et les fanes et tiges de betteraves. Hachez les fanes et les tiges de betteraves. Tranchez finement les poireaux. Répartissez-les dans le fond de la tarte. Effeuillez la moitié du thym sur les légumes. Versez les œufs battus à la crème. Saupoudrez de poudre de noisettes, de flocons de quinoa puis de morceaux de roquefort. Effeuillez le thym. Enfournerez la tarte dans le milieu du four à 210°C. Réduisez la température à 180°C et cuire encore 30 minutes.

## MAYONNAISE DE BETTERAVE

100g de noix de cajou non grillées  
2 à 3 càs de moutarde  
4 càs d'eau /citron  
100g de betterave crue épluchée (rouge ou jaune)  
1/2 càc de sel  
2 càs d'huile, option 1càs cumin

Faire tremper les noix de cajou 1 heure dans un bol d'eau. Egoutter. Placer dans un bol du mixeur. Ajouter la moutarde, l'eau, la betterave coupée en petits morceaux et le sel, et mixer pour obtenir une crème lisse. Ajouter l'huile et mixer pour obtenir une sauce bien onctueuse.

