

Tarte flambée feta-ail des ours



Des parfums printaniers embaument l'air: l'ail des ours annonce la fin de l'hiver et épice nos tartes flambées!

Nous sommes de grands fans des tartes flambées, car elles sont vite préparées et extrêmement polyvalentes. On ouvre le réfrigérateur et on sort tout ce qui convient ou qui peut être valorisé. L'alliage de saveurs sucrées et salées est également intéressant. Ceux qui le souhaitent, peuvent garnir la tarte flambée à l'ail des ours de fines rondelles de dattes, qui contrastent merveilleusement avec le goût de cette plante.

Au fait, cette tarte flambée au fromage à pâte molle et aux raisins est également une vraie réussite!

Ceux qui veulent cueillir eux-mêmes l'ail des ours, le trouvent au bord des chemins ou dans les forêts entre mi-mars et début mai. Toutefois, il faut faire attention à ne pas confondre l'ail des ours avec le muguet ou le colchique, qui sont toxiques: outre les petites différences visuelles, on reconnaît les feuilles d'ail des ours surtout à leur odeur d'ail. Pour en être certain, frottez une feuille entre le pouce et l'index, puis respirez l'odeur des doigts. Si aucune odeur d'ail n'est perceptible, mieux vaut ne pas cueillir ces feuilles.

Pâte

- 200 g de farine mi-blanche
- ½ cc de sel
- 2 cs d'huile d'olive
- environ 1,2 - 1,4 dl d'eau tiède

Garniture

- 20 g d'ail des ours, finement haché
- 120 g de crème fraîche
- 60 g de feta, émiettée
- ⅓ de cc de sel (ou plus, selon les goûts)

- poivre noir du moulin
- 1 petit oignon, en fines rondelles
- en option 3 dattes, en fines rondelles
- un peu d'ail des ours finement haché pour la finition

Pâte

1. Mélangez la farine et le sel, ajoutez l'huile d'olive et mélangez-la avec les ingrédients secs.
2. Ajoutez petit à petit de l'eau tout en continuant de pétrir. Dès que la pâte forme une boule, continuez de la pétrir pendant environ deux minutes. Il est important que la pâte soit légèrement humide à la fin. Mettez la pâte dans une jatte, recouvrez-la d'un linge humide et laissez-la reposer pendant 30 minutes.

Garniture

1. Préparez la crème pendant que la pâte repose. Pour cela, mélangez l'ail des ours haché avec la crème fraîche, la feta, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Préchauffez le four à 220 degrés en mode chaleur inférieure et supérieure. Coupez la pâte en deux morceaux et pétrissez-les encore rapidement. Abaissez ensuite la pâte en deux galettes très fines et répartissez sur chacune d'entre elles une moitié de la préparation à la crème en laissant libre un bord d'un doigt de large.
3. Garnissez les tartes flambées avec les rondelles d'oignon, puis cuisez-les pendant environ 12 à 13 minutes.
4. Laissez-les refroidir légèrement, garnissez avec les dattes et saupoudrez d'ail des ours frais.

Temps de préparation: environ 1 heure (y compris repos et cuisson)

Jean-René Germanier Johannisberg de Chamoson AOC Valais



Robe rouge foncé aux reflets pourpres. Nez de baies mûres, de pruneaux et de confiture, avec des notes de vanille. Bouche pleine, ronde, aux tanins veloutés. Finale persistante avec une douceur fruitée.

[Voir dans le weinshop](#) >