

TARTE DAME NATURE



Ingrédients

FOND DE TARTE 9"	2 un	SAUCE BÉCHAMEL	
BROCOLI	¼ un	LAIT	2 tasses
CAROTTES	2 un	SEL	½ c. à thé
CHOU-FLEUR	1 un	POIVRE	½ c. à thé
CHAMPIGNONS	150 g		
CÉLERI	1 branche	ROUX BLOND	
OIGNON JAUNE	1 un	HUILE CANOLA	2 c. à soupe
FROMAGE MOZARELLA RÂPÉ	200 g	FARINE NON-BLANCHIE	2 c. à soupe

Méthode

- **Chauffer le four 350°F**
- **Cuire les fonds de tartes jusqu'à ce qu'ils soient dorés**
- **Cuire jusqu'à consistance « croquante » le chou-fleur, les carottes, le brocoli et les mettre dans les fonds de tartes**
- **Réserver**
- **Faire revenir les oignons, le céleri et les champignons**
- **Mouiller avec le lait**
- **Épaissir avec le roux blond et cuire à feu doux**
- **Verser sur les légumes dans les fonds de tartes**
- **Étendre le fromage**
- **Mettre au four à 400°F jusqu'à ce soit doré (environ 15 à 20 minutes)**



