

## EN MANQUE D'INSPIRATION ? LES TARTES C'EST DU GÂTEAU

Pâtisserie ou salée, la tarte se transforme selon les envies : acidulée, fondante, généreuse ou originale, elle fait le plaisir de tous. Simple à préparer et économique, elle séduit ceux qui recherchent des recettes rapides et savoureuses. Une pâte, quelques fruits ou légumes frais, et il ne reste qu'à savourer !

Du 1er au 15 mai, la campagne « Les fruits et légumes frais, c'est jamais trop » revient avec son nouveau temps fort : « Jamais Trop Tarte ». Son objectif est d'encourager la consommation de fruits et légumes frais en valorisant la simplicité de la tarte maison.

### ZOOM SUR LA CAMPAGNE



Dans le prolongement de la campagne « Les Fruits et Légumes frais, c'est jamais trop », l'Interprofession dévoile une mini-série inédite sur Instagram. Disponible dès à présent, cette série en six épisodes de deux minutes met la tarte à l'honneur, dans un format original et savoureux à découvrir sans attendre !

## TOUT LE MONDE VEUT SA PART !

La tarte se partage facilement et se décline de mille façons : en version salée, elle met en valeur les légumes ; en version sucrée, elle met en lumière les fruits. En voici quelques exemples pour illustrer les multiples façons de la préparer :

## Tarte COURGETTE-CHÈVRE

La tarte se réinvente avec un trio savoureux : courgette, chèvre et ciboulette. Un mariage moelleux et parfumé qui se savoure chaud, tiède ou froid, pour un instant gourmand.

À retrouver sur le [site](#)

Pour 4-6 personnes  
Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 45 minutes

#### Ingrédients :

- 2 courgettes moyennes
- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide entière
- 2 crottins de chèvre (120 g)
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Sel, poivre

#### PETIT PLUS

Pour une cuisson plus rapide, vous pouvez aussi râper la courgette.



#### Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Disposez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond de pâte avec une fourchette.
3. Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles. Mélangez la crème avec les œufs, un crottin émietté et la ciboulette coupée finement. Salez, poivrez, ajoutez les rondelles de courgettes et versez sur la pâte. Ajoutez le second crottin coupé en tranches sur le dessus de la tarte, et mettez à cuire au four pendant 45 minutes.
4. Servez chaud, tiède ou froid.



## Tarte À LA TOMATE ET RICOTTA

La tarte prend des accents ensoleillés avec des tomates juteuses, de la ricotta onctueuse et une pincée de basilic, pour un moment de plaisir à savourer tiède ou froide.

À retrouver sur le [site](#)

#### Préparation :

1. Préchauffez le four à 210°C.
2. Lavez les tomates, coupez-les en rondelles ou en deux selon leur taille. Mélangez le confit de tomate avec la ricotta et le parmesan et l'œuf. Salez légèrement et poivrez généreusement.
3. Disposez la pâte dans un moule à tarte, piquez-la avec une fourchette, étalez la préparation à la ricotta et recouvrez avec les tomates. Mettez au four pour 40 minutes de cuisson.
4. Parsemez de basilic et servez tiède ou froid.

#### PETIT PLUS

Pour une pâte plus croustillante, 2 astuces :

1. Commencez par cuire la pâte à blanc pendant 10 minutes
2. Posez les rondelles de tomates ou demi-tomates sur une grille, salez généreusement et laissez égoutter 10 à 20 minutes, puis épongez les tomates avant de les mettre sur la tarte.

## Tarte AUX FRAISES

La tarte se compose de fraises fraîches, d'une mascarpone onctueuse et d'amandes effilées croquantes. Un dessert simple et coloré.

À retrouver sur le [site](#)

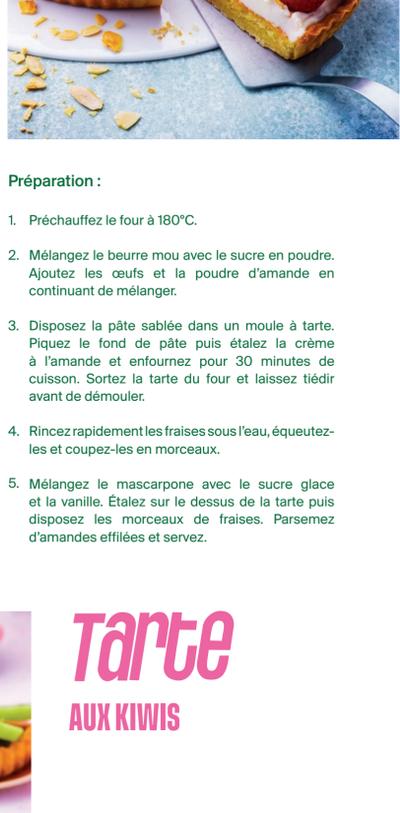
Pour 6-8 personnes  
Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

#### Ingrédients :

- 500 g de fraises
- 1 pâte sablée
- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 200 g de mascarpone
- 40 g de sucre glace
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- Quelques amandes effilées grillées

#### PETIT PLUS

Pensez à rincer les fraises sous un filet d'eau avant de les équeuter.



#### Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez le beurre mou avec le sucre en poudre. Ajoutez les œufs et la poudre d'amande en continuant de mélanger.
3. Disposez la pâte sablée dans un moule à tarte. Piquez le fond de pâte puis étalez la crème à l'amande et enfournez pour 30 minutes de cuisson. Sortez la tarte du four et laissez tiédir avant de démouler.
4. Rincez rapidement les fraises sous l'eau, équeutez-les et coupez-les en morceaux.
5. Mélangez le lait concentré sucré avec les œufs. Ajoutez les zestes des citrons ainsi que leur jus (environ 100 ml). Versez cette préparation sur la pâte et enfournez pour 25 minutes de cuisson. Sortez la tarte du four et laissez tiédir avant de démouler et de mettre au réfrigérateur pour 1h 4. minimum.

Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles. Disposez-les sur la tarte froide, ajoutez les feuilles de menthe et servez.

À retrouver sur le [site](#)

#### Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Disposez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond de pâte.
3. Mélangez le lait concentré sucré avec les œufs. Ajoutez les zestes des citrons ainsi que leur jus (environ 100 ml). Versez cette préparation sur la pâte et enfournez pour 25 minutes de cuisson. Sortez la tarte du four et laissez tiédir avant de démouler et de mettre au réfrigérateur pour 1h 4. minimum.
4. minimum.

Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles. Disposez-les sur la tarte froide, ajoutez les feuilles de menthe et servez.

À retrouver sur le [site](#)

#### Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Disposez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond de pâte.
3. Mélangez le lait concentré sucré avec les œufs. Ajoutez les zestes des citrons ainsi que leur jus (environ 100 ml). Versez cette préparation sur la pâte et enfournez pour 25 minutes de cuisson. Sortez la tarte du four et laissez tiédir avant de démouler et de mettre au réfrigérateur pour 1h 4. minimum.
4. minimum.

Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles. Disposez-les sur la tarte froide, ajoutez les feuilles de menthe et servez.

À retrouver sur le [site](#)

## MINI FORMAT, MAXI CRUSH

En format mini, la tarte se décline en petites bouchées idéales pour l'apéro ou le dessert. Un moyen simple et rapide de varier les saveurs tout en restant créatif.

## Tartelette APÉRITIVE HOUMOUS-RADIS-COURGETTE

Mini-tartelettes qui réinventent l'apéro : houmous, radis croquants et rubans de courgette se mêlent dans un mariage frais et original.

À retrouver sur le [site](#)

Pour 8 personnes  
Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

8 fonds de petites tartelettes salées à garnir (5cm de diamètre environ)

#### Ingrédients pour le houmous :

- 1 boîte de pois chiche cuits égouttés (265 g)
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe de tahini
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron

#### Ingrédients pour le dessus :

- 1/2 boîte de radis
- 1 courgette
- 1/2 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



#### Préparation :

1. Pour le houmous, mixez finement les pois chiches avec la gousse d'ail épluchée, le tahini, le jus du citron, l'huile et du sel. Conservez au réfrigérateur.
2. Lavez les radis et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Lavez et taillez la courgette en lanières avec un économe et mélangez avec le jus et le zeste du demi-citron, l'huile d'olive et une pincée de sel.

Garnissez les fonds de tartelettes de houmous, ajoutez sur le dessus des radis et des lamelles de courgettes. Poivrez et servez.

#### PETIT PLUS

On trouve dans de nombreuses grandes surfaces des fonds de mini-tartelettes salées ou des mini-bouchées feuilletées à garnir. Sinon, réalisez-les vous-mêmes en cuisant à blanc de la pâte brisée dans des moules à petites tartelettes.



## Tartelette FRAISE-KIWI

Mini-tartelettes gourmandes : fraises, kiwis et lemon curd s'associent pour un dessert fruité et rafraîchissant. Un petit plaisir frais et coloré pour combler les envies sucrées.

À retrouver sur le [site](#)

#### Préparation :

1. Garnissez de pâte sablée 4 moules à tartelettes de 10 cm de diamètre environ. Piquez les fonds de pâte avec une fourchette, recouvrez le fond de chaque tartelette de papier cuisson, ajoutez des billes de cuisson (ou des légumes secs) et faites cuire au four à 180°C pendant 10 minutes. Retirez les papiers cuisson avec les billes et faites cuire les fonds de tartelettes encore 5 à 10 minutes, jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée.
2. Démoulez et laissez refroidir.

Répartissez le lemon curd dans les fonds de tartelettes.

Rincez rapidement les fraises, équeutez-les et coupez-les en morceaux. Épluchez et coupez les kiwis en rondelles. Répartissez les fraises et les kiwis dans les tartelettes et servez.

### À PROPOS

Créée en 1976, Interfel rassemble l'ensemble des métiers de la filière fruits et légumes frais. Toutes les fonctions sont représentées : production, coopération, expédition, importation, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) unique.

### CONTACTS

Thomas Marko & Associés  
[interfel@markoagency.com](mailto:interfel@markoagency.com)

Zoé Grcar – [zoe.g@tmarkoagency.com](mailto:zoe.g@tmarkoagency.com)  
06 37 85 90 01

Margaux Le Foll – [margaux.l@tmarkoagency.com](mailto:margaux.l@tmarkoagency.com)  
06 72 02 53 65

Interfel  
Victoire Genest – [vgenest@interfel.com](mailto:vgenest@interfel.com)  
06 15 52 15 08

Elina Kadem – [e.kadem@interfel.com](mailto:e.kadem@interfel.com)  
06 58 63 22 86