

# TARTE RUSTIQUE AUX ASPERGES



Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 250 G** de farine T45
- 125 G** de yaourt grec
- 30 G** de graines de sésame
- 500 G** d'asperges vertes
- 1/2** oignon
- 2** gousses d'ail
- 3 c.à s** de moutarde
- 1 c.à s** de miel
- 20 G** de [Parmigiano Reggiano](#)
- 1 BOUQUET** de thym frais
- [Huile d'olive](#)
- [Sel](#) et [poivre](#)

## RÉALISATION

- 1.** Préparer la pâte à tarte. Dans un cul de poule, mélanger la farine, 40 grammes d'huile d'olive, le yaourt grec, une pincée de sel et les graines de sésame. Quand la pâte commence à se former, fariner le plan de travail et continuer de pétrir la pâte à la main pendant une dizaine de minutes pour la rendre lisse et élastique.
- 2.** Filmer la pâte et l'aplatir légèrement au rouleau à pâtisserie pour former une quenelle aplatie. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure.
- 3.** Dans l'attente, préparer les asperges : couper le bout des tiges trop fibreuses et retirer les feuilles les plus dures. Réserver.
- 4.** Couper les oignons en lamelles grossières et l'ail en lamelles fines. Réserver.
- 5.** Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail légèrement fariné, jusqu'à l'obtention d'un cercle de pâte d'environ 28 centimètres de diamètre.
- 6.** Enrouler la pâte autour du rouleau à pâtisserie et la dérouler sur une plaque recouverte de papier cuisson. Poser un cercle de cuisson ou une assiette de 22 centimètres de diamètre au centre de la pâte et marquer la pâte en pressant légèrement sur le cercle.
- 7.** Badigeonner de moutarde la surface du cercle marqué sur la pâte. Disposer les asperges sur la base de moutarde en ajustant leur taille pour former un joli motif. Garnir de lamelles d'oignons et d'ail. Saler, poivrer et parsemer de quelques feuilles de thym. Finir avec un filet d'huile d'olive et une cuillère de miel.
- 8.** Replier le bord de la pâte sur la tarte et le pincer pour former un joli rebord plié tout autour de la tarte. Badigeonner les bords d'un filet d'huile d'olive puis enfourner à 180°C à chaleur tournante pendant 35 à 45 minutes.
- 9.** Lorsqu'elle est bien dorée, sortir la tarte du four et la laisser refroidir sur une grille pendant 30 minutes. Décorer de quelques tours de poivre, d'un filet d'huile d'olive et d'une neige de Parmigiano Reggiano. Déguster la tarte tiède, accompagnée de roquette.