



Tartelettes à la betterave et au chèvre, feta et graines de lin

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Recette pour 5 tartelettes

Ingrédients

Pour la pâte

- 180 g de farine de blé (T 45 à T 80)
- 180 g de fromage blanc
- 20 g d'huile d'olive
- 15 g de graines de lin moulues [au moulin Naka](#)
- 3 g de sel

Pour la garniture

- 1 œuf
- 150 g de chèvre frais
- 2 betteraves cuites moyennes (soit 200 g environ)
- Sel, poivre
- Persil frais
- 50 g de feta (ou bleu)
- Graines de lin moulues

1. Dans un premier temps, préparer la pâte. Déposer dans un saladier la farine, les graines de lin moulues et le sel. Mélanger une première fois puis ajouter le fromage blanc et l'huile d'olive. Mélanger quelques secondes avec une cuillère puis terminer de pétrir la pâte quelques minutes à la main jusqu'à l'obtention d'une boule homogène.
2. Fleurer votre plan de travail puis étaler la pâte à l'aide d'un rouleau. Découper des cercles plus larges que vos moules à tartelette puis fonder la pâte dans ceux-ci. Retirer l'excédent de pâte sur les bords grâce au rouleau puis placer ces fonds de tartelette au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Une fois ce temps de repos écoulé, préchauffer le four à 180°, piquer le fond des tartelettes avec une fourchette et enfourner à blanc pendant 7 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture : battre l'œuf avec le fromage de chèvre puis assaisonner. Vous pouvez verser également un peu de jus des betteraves pour une belle couleur rose. Couper les betteraves cuites en tranches fines.
5. Lorsque les fonds de tartelette seront cuits, les remplir à moitié du mélange chèvre et œuf, puis ajouter les tranches de betterave en fleur ou superposées selon la taille.
6. Enfournier de nouveau pendant 15 à 20 minutes puis laisser totalement refroidir.
7. Parsemer de petits morceaux de feta ou de bleu, persil ciselé et graines de lin moulues avant de déguster !

Conservation : au réfrigérateur pendant 3 jours maximum.