



TARTE CARÉLIENNE

*PAR ELSA DE LA GRANDE BARGE
POUR 6 À 8 CHAUSSONS*



210°C

10 MINUTES

(Jusqu'à que les
bords soient
dorés)

FARCE

- ½ potimarron (environ 500 grammes)
- 500 grammes de pommes de terre à chair ferme
- 100 gr d'oignons ou de poireaux
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive, sel et poivre
- Des épices au choix pour parfumer (cumin, muscade etc.)

PÂTE

- 120 gr de farine de seigle
- 60 gr farine T80
- 100 gr d'eau

DRESSAGE

- 250 gr fromage blanc/yaourt nature
- 1 pincée de sel
- un zeste de citron ou un peu de jus
- des herbes fraîches : ciboulette, basilic, persil, coriandre etc.

USTENSILES

- Un saladier
- Une casserole pour cuire à vapeur
- Une poêle
- papier cuisson





TARTE CARÉLIENNE

*PAR ELSA DE LA GRANDE BARGE
POUR 6 À 8 CHAUSSONS*



210°C

10 MINUTES

(Jusqu'à que les
bords soient
dorés)

FARCE

- ½ potimarron (environ 500 grammes)
- 500 grammes de pommes de terre à chair ferme
- 100 gr d'oignons ou de poireaux
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive, sel et poivre
- Des épices au choix pour parfumer (cumin, muscade etc.)

PÂTE

- 120 gr de farine de seigle
- 60 gr farine T80
- 100 gr d'eau

DRESSAGE

- 250 gr fromage blanc/yaourt nature
- 1 pincée de sel
- un zeste de citron ou un peu de jus
- des herbes fraîches : ciboulette, basilic, persil, coriandre etc.

USTENSILES

- Un saladier
- Une casserole pour cuire à vapeur
- Une poêle
- papier cuisson

