**TARTE AUX TOMATES COCKTAIL ET AU CHÈVRE**

**Ma Création**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

**Ingrédients pour une grande tarte :**

2 Pâtes feuilletées rectangulaire

500 g de Tomates cocktail avec leur queue (voir conseil)

1 Échalote

4 Cuillères à soupe de Vinaigre Balsamique

200 g de Fromage de chèvre type Chavrou

3 Œufs

25 Cl de Lair entier

Une branche de thym frais

Huile d’Olive

Sel et poivre

**Matériel :**

1 Grande tourtière carrée (voir conseil)

**Préparation :**

Préchauffez votre four à 200°.

Coupez les tomates en deux en gardant la queue et placez les coté chaire dans un plat à four.

Épluchez et ciselez finement l’échalote puis parsemez-la sur les tomates.

Arrosez le plat avec un bon filet d’huile d’olive et le vinaigre balsamique.

Salez, poivrez et enfournez pour une quinzaine de minutes.

Sortez les du four pour qu’elles tiédissent (voir conseil)

Pendant ce temps étalez les pâtes dans votre tourtière en les juxtaposant légèrement afin qu’elles jointent correctement.

Dans un saladier battez les œufs et incorporez le lait.

Coupez en petits dés le chèvre frais et ajoutez les au mélange œufs/lait ainsi que le thym émietté et poivrez généreusement.

Vérifier l’assaisonnement en sel (voir conseil)

Disposez sur la pâte les tomates en ligne (avec leur jus) puis recouvrir avec la préparation au chèvre.

Enfournez pour 30/35 minutes.

Servez tiède ou à température ambiante.

**Conseil :**

Choisissez des tomates cocktail un peu plus grosses que les tomates cerise, elles sont généralement vendues en grappes avec leur branche. Coupez la queue avec des ciseaux pour en garder le pédoncule.

Lorsque vous les coupez en deux gardez un côté avec le pédoncule et l’autre côté bombé que vous déposerez dans le plat à four côté chaire.

Vous n’êtes pas obligé de posséder une grande tourtière rectangulaire, une plaque à four avec rebord peu très bien convenir, dans tous les cas conserver le papier sulfurisé qui entoure les pâtes lorsque vous les achetez et laissez les dessous cela facilitera le démoulage.

Laissez tiédir les tomates avant de les disposer sur la pâte afin qu’elle ne la ramollisse pas.

Pour vous faciliter la tâche, le chèvre doit être bien froid pour pouvoir en faire des petits dés.

Vérifiez l’assaisonnement en sel, suivant le chèvre que vous choisissez celui-ci est plus ou moins salé.

Vous pouvez aussi bien la présenter en petites portions sur un buffet ou l’emmener en pique-nique.

**Côté forme :**

Le fromage dit frais, l'est dans tous les sens du terme. Exempt de passage à l'affinage, il est mis en vente dès son égouttage et son salage effectués.
Son côté frais se retrouve également dans l'humidité de sa texture, mais surtout de par la **fraîcheur** qu'il dégage en bouche. **Douceâtre** et légèrement **acide**, sa pâte immaculée séduit les palais les moins aventureux, peu amateurs de fromages de caractère.

Grâce aux huit acides gras essentiels à chaîne courte qu'il contient, le fromage de chèvre est **très digeste**, en plus d'être délicieux. Excellente source protéinique, il contient également une proportion de **phosphore** et de **calcium** supérieure aux fromages à base de lait de vache.
Et quand il s'agit de **potassium** et de **magnésium** qui luttent respectivement **contre l'hypertension et le vieillissement cellulaire**, son homologue bovin est encore plus nettement distancé. En résumé, pour rester jeune mieux vaut manger de la bûche que du camembert.

Bien qu'il accuse quelques carences en acide folique et vitamine E, le fromage de chèvre se rattrape sur le plan des **vitamines B**, dont l'action sur **le bon fonctionnement cellulaire** n'est plus a démontrer.

**Plus digeste**, le fromage de chèvre est plus facilement assimilable par les organismes fragiles, comme ceux des enfants, parfois allergiques au lait de vache. Excellente alternative donc, que les produits à base de lait de chèvre, dont les enfants sont bien souvent friands.