



Cuisine et
dépendances

Feuilleté de brick à la carotte et graines de sésame



Envie de tarte mais un accès de flémingite aigüe me laisse dans l'impossibilité de faire la pâte : j'ai alors l'habitude de remplacer parfois la pâte brisée ou feuilletée par des feuilles de brick, qui sont bien moins riches en graisse et donnent un feuilletage inratable. Pour assouvir mon envie, j'ai pêché cette recette sur le blog de [Miss Bonbon](#). Très simple, rapide à réaliser et à cuire et très bonne. J'aime bien mélanger les graines de sésame et les carottes, leur goût s'accordant particulièrement bien. Le tout légèrement caramélisé, miam !

L'idée de la sauce blanche est excellente, le seul défaut des tartes au feuille des brick étant qu'on se retrouve soit avec quelque chose d'assez sec, soit complètement détremé par le jus des légumes et inservable. Cette sauce laisse un aspect moelleux, sans complètement imbiber la pâte.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 feuilles de brick rondes
- 1 oignon
- 250 g de carottes
- 1 cuil à soupe d'huile
- 1 cuil à soupe de cassonade
- vinaigre balsamique
- 1 bouillon Kub de légumes
- 1 cuil à soupe de maïzena
- 30 g de graines de sésame
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Éplucher et râper les carottes. Éplucher l'oignon, l'émincer finement.

Dans une poêle, faire revenir dans l'huile les oignons émincés. Lorsqu'ils sont fondus, rajouter la cassonade puis le vinaigre et laisser caraméliser. Verser ensuite les carottes, couvrir, et finir de cuire une dizaine de minutes. Ajouter éventuellement un peu d'eau en cours de cuisson si les légumes ont tendance à attacher.

Pendant ce temps, réaliser la sauce blanche : dans une petite casserole, diluer le bouillon Kub dans 200 ml d'eau chaude. Verser sur la maïzena, reporter sur feu doux et faire épaissir en remuant régulièrement.

Superposer les feuilles de brick dans le fond d'un moule à tarte (à fond amovible de préférence). Répartir les légumes cuits sur la pâte et verser la sauce blanche. Parsemer de graines de sésame.

Enfourner et laisser cuire une quinzaine de minutes.

Servir froid ou chaud.

Le 23 Août 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/08/23/index.html>