

Tarte blé noir aux sardines et oignons

 45 min  4 pers.

Ingredients

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 75g de farine de blé
- 75g de farine de blé noir
- 70g de beurre
- 1 oeuf
- 4 oignons
- 1 c. à c. de sucre
- 15 cl de crème fraîche
- Sel et poivre

Réalisée avec



Préparation

- Mélangez la farine de blé avec la farine de sarrasin dans un saladier. Salez, puis ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. Pétrissez à la main.
- Incorporez un œuf et pétrissez à nouveau. Laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez la pâte dans un moule, piquez-la avec une fourchette, et faites-la cuire 10 minutes.
- Émincez 4 oignons. Faites-les revenir à feu vif dans une poêle avec du beurre et un peu de sucre, puis laissez cuire à feu doux 10 minutes en ajoutant 15 cl de crème fraîche.
- Garnissez d'oignons le fond de tarte.
- Égouttez les sardines et disposez-les sur les oignons.
- Enfournez 5 à 10 minutes et dégustez !