

Je vous propose une tarte aux oignons et chèvre, toute simple mais vraiment délicieuse. Des études scientifiques ont démontré l'action hypoglycémiante de l'oignon. Il posséderait des propriétés dont l'effet est comparable à celui de l'insuline grâce à la glucokinine dont l'action n'est pas aussi rapide que celle de l'insuline médicamenteuse, mais beaucoup plus durable et sans toxicité. Il possède de nombreuses autres vertus : détoxifiant, diurétique, anti-infectieux, anti-allergène, la liste est longue. Finalement, son plus gros défaut est de faire pleurer mais cela en vaut la peine ! ☐

Ingrédients pour une tarte aux oignons et chèvre :

Pour la pâte brisée :

- **125 g** de farine d'épeautre complète (= grand épeautre). Si vous n'en trouvez pas, ça marche aussi avec de la farine de petit épeautre complète
- 75 g** de farine de pois chiche
- 4 cl** d'huile d'olive
- 8 cl** d'eau

Pour la garniture :

- 1 kg d'oignons blancs
- 70 g de cabécous (soit 2 cabécous de 35g) *ou* 1/2 bûche de chèvre. J'utilise du cabécous pour son fondant et son goût n'est pas fort une fois cuit.
- 2 oeufs
- 25 cl de lait d'amande (ou soja)
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire (facultatif). Le bicarbonate permet de limiter l'odeur lors de la cuisson et il me permet d'obtenir des oignons bien moelleux.

Préparation de la tarte :

Pour la pâte :

- Dans un saladier, mélanger les 2 farines.
- Ajoutez l'huile d'olive et l'eau. Mélangez à la spatule jusqu'à ce que la pâte se forme. Terminez à la main pour former une boule.
- Etalez votre boule à l'aide d'un papier sulfurisé pour former un disque. Positionnez votre pâte à tarte dans votre moule (avec le papier sulfurisé ou sans si vous avez un moule anti-adhésif).

Pour la garniture :

- Coupez les oignons finement et les cuire doucement dans une poêle avec 1 pincée de bicarbonate (facultatif). Si vous utilisez le bicarbonate, ne salez pas.
- Une fois colorés, arrêtez le feu. (Je verse mes oignons dans une passoire pour retirer un maximum d'eau.)
- Dans un saladier, fouettez le lait d'amande avec les œufs. Si vous n'avez pas utilisé le bicarbonate vous pouvez saler et poivrez.
- Étalez les oignons sur la pâte puis versez la préparation dessus.
- Coupez des tranches de cabécous, les déposer sur les oignons.
- Enfournez 45 min à 180 °C. Le temps de cuisson peut varier en fonction de votre four et de votre plat de cuisson.





