

## INGRÉDIENTS

🍴 6 PORTIONS

🕒 1 H. 30 MIN

👤 INTERMÉDIAIRE

2 grammes Garden Gourmet Filet Chicken Style

300 g de potiron

2 à 3 betteraves rouges

1 cuillère à café de zeste de citron râpé

1 tasse de cresson de betterave, de germes et de graines de citrouille grillées

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe de graines de grenade

1 cuillère à soupe de tapenade d'olives noires (préparée)

1 cuillère à soupe de tapenade de tomates (préparée)

2 cuillères à soupe de pesto au basilic

Une pâte feuilletée d'env. 25x36cm

Sel

Poivre

## ZUBEREITUNGSTIPPS

### Délicieux apéritif de Noël sans stress

Prépare les tartelettes et la tapenade et les morceaux de betteraves un jour à l'avance. Tu peux ainsi cuire les morceaux de filets végans et finaliser les tartelettes juste avant de les servir.

Ces tartelettes végans seront parfaites en entrée pour ton repas de Noël. Préparées avec nos délicieux Filet végans Garden Gourmet. Essaie-les toi-même !

## PRÉPARATION

### 1. Préparation des fonds de tartelettes

Étale la pâte sur quelques centimètres d'épaisseurs et laisse-la reposer pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, graisse les moules à tartelettes au pinceau avec de l'huile et saupoudre d'un peu de farine.

### 2. Forme les tartelettes

Découpe des tranches de pâte à l'emporte-pièce et répartis-les dans les moules à tartelettes. Recouvre bien les moules avec la pâte dans les coins et jusqu'aux bords.

Place un morceau de papier sulfurisé dans chaque moule par-dessus la pâtes (plus haut que les bords) et remplis-les de haricots, répartis uniformément sur tout le moule. (Technique de cuisson idéale)

Mets-les au réfrigérateur environ 30 minutes.

Pendant ce temps, préchauffe le four à 180°C.

### 3. Cuisson des tartelettes

Cuis les tartelettes avec les haricots posés sur la feuille de papier sulfurisé au milieu du four pendant environ 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Retire le papier sulfurisé avec les haricots et laisse refroidir.

### 4. Préparer la tapenade de potiron

Dispose des cubes de potiron sur une plaque allant au four et saupoudre de quelques cuillère d'eau. Fais-les cuire au four (180°C) pendant environ 20 minutes. Tourne-les de temps en temps.

Laisse refroidir et écrase à la fourchette.

Mélange la purée de potiron avec le persil, les olives et la tapenade de tomates et assaisonne avec le zeste de citron, le sel et le poivre.

### 5. Préparation de la garniture

Coupe les betteraves en morceaux et fais revenir les Filet végans de Garden Gourmet dans une poêle selon les instructions sur l'emballage.

### 6. Garnir les tartelettes

Remplis les tartelettes avec environ 1cm de tapenade de potiron et dispose dessus quelques morceaux de betteraves et filets végans Garden Gourmet. Saupoudre de pesto et garnis de graines de grenade, de graines de citrouille, de feuilles de cresson de betterave et d'une poignée de pousses de betterave.

### 7. Il est temps de profiter !

Sers immédiatement

[Garden Gourmet Switzerland](#) > [Recettes](#) > [Tartelettes au filet végans](#) Garden Gourmet