

Introduction 7

*LES PÂTES 13

Quelques conseils pour commencer..... 14

Pâtes à tarte salées 17

Pâtes à tarte sucrées 18

Autres pâtes 20

*TARTES SALÉES VÉGÉTARIENNES ...25

Tarte aux endives et au roquefort..... 26

Tarte aux tomates anciennes..... 28

Quiche aux carottes et leurs fanes..... 30

Tarte solaire au pesto de persil et aux olives..... 32

Tartelettes croustillantes aux champignons..... 34

Quiche aux orties et à la tome de brebis..... 36

Tourte de pommes de terre ail et persil 38

Tarte de potimarron aux champignons

et aux noix..... 40

Quiche à l'aubergine dorée et au fromage

de chèvre..... 42

Quiche petits pois, tétragone et feta 43

Tarte aux oignons rouges et poivrons

à la moutarde..... 44

Quichettes aux cœurs d'artichauts et au thym... 46

Tourte au chou rouge et aux pruneaux..... 48

Quiche lorraine allégée..... 50

Tarte à la choucroute et aux pommes..... 52

*TARTES SALÉES AVEC VIANDE OU POISSON 55

Tarte poireau-maquereau 56

Tartelettes crues coco et *ceviche* 58

Tourte au bœuf braisé..... 60

Tartelettes au poulet et aux abricots 62

Quiche au poulet et à la coriandre 64

Quiche de poisson au brocoli..... 66

*LES PIZZAS 69

Pizza *bianca* ananas-poulet..... 70

Pizza forestière au parmesan..... 72

Pizza verte aux fanes de radis..... 74

Pizza à l'ail, à la roquette et au parmesan 76

Pizza aux blettes 78

Pizza blanche fenouil-chèvre-anchois..... 80

Pizza aux tomates cerises, mozzarella

et parmesan 82

Pizza au tofu et aux champignons de Paris..... 84

*LES TARTES DESSERTS 87

Tarte aux fraises, parfum coco..... 88

Tartelettes au chocolat et aux baies roses..... 90

Tartelettes au citron bergamote 92

Tarte aux pommes façon crumble 94

Tarte aux prunes et fleurs de lavande..... 96

Tartelettes crues à la patate douce

et aux poires..... 98

Tartelettes crues au kiwi et à la pâte d'abricot. 100

Tartelettes aux poireaux et au lait de coco 102

Tarte aux fruits secs 104

Tarte banane-chocolat à la meringue *aquafaba*... 106

Tartelettes véganes au citron

et aux fruits rouges..... 108

Tartelettes aux haricots rouges..... 110

Tarte aux tiges de betteraves confites

et amandes 112

Tarte orange-chocolat sans gluten

et sans œuf 114

Tartelettes à l'ananas 116

*INDEX 118