



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Tarte à la frita

Pour 6 personnes | Très facile

45 min | **2.52€** La portion (prix indicatif)



Aussi appelée coca à la frita, spécialité de Méditerranée. C'est comme une tourte avec une préparation proche de la ratatouille. Servez tiède ou froid (excellent !) avec une salade.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Poivron toute couleur
- **1 pièce** de Poivron vert
- **1 pièce** de Poivron jaune
- **400 g** de Pulpe, concassé de tomate
- **3 pièce** de Oignon jaune
- **2 pièce** de Pâte feuilletée pur beurre
- **1 unité** de Oeuf
- **3 gousse** de Ail

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

- 1 La préparation
- 2 Lavez les 4 poivrons. Mettez-les sur une plaque allant au four et faites-les cuire 15 minutes à 220°C chaleur traditionnelle.

Astuce : cette étape permet d'éplucher plus facilement les poivrons et de commencer à les cuire. Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez éplucher les poivrons avec un épluche-légumes, mais la cuisson des poivrons à la poêle prendra plus de temps (10 minutes de plus).

- 3 Pendant ce temps, épluchez 3 gousses d'ail et coupez-les en deux dans la longueur.
- 4 Épluchez et émincez 3 oignons.

- 5 Après 15 minutes de cuisson, les poivrons commencent à brunir. Sortez-les et placez-les dans un récipient filmé pendant 5 minutes.

La cuisson

- 6 Faites chauffer à feu vif 2 càs d'huile dans une poêle anti-adhésive.
- 7 Quand l'huile est bien chaude (jetez-y quelques gouttes d'eau ; si l'huile crépite, elle est chaude), ajoutez l'ail et faites-le dorer 2 minutes.
- 8 Ajoutez les oignons, salez et suiez à feu doux durant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 9 A cette étape, les poivrons sont prêts à être épluchés. Vous n'avez qu'à simplement les éplucher avec les doigts, la peau s'enlève toute seule. Enlevez la queue et les pépins. Coupez-les en lanières.
- 10 Ajoutez les poivrons et les tomates dans la poêle avec les oignons. Salez (environ 1 càc) et faites compoter à feu doux pendant au moins 20 minutes. La frita ne doit pas être liquide.
- 11 Déroulez un disque de pâte feuilletée sur une plaque allant au four. Piquez-le à l'aide d'une fourchette. Versez les légumes cuits dessus en laissant un bord d'un centimètre.
- 12 Humidifiez le bord avec un pinceau et de l'eau, puis recouvrez les légumes avec la seconde pâte feuilletée. Scellez les bords en appuyant avec vos doigts. Dorez le dessus avec un œuf préalablement battu.
- 13 Enfournez à 200°C en chaleur traditionnelle (ou 180°C en chaleur tournante) pendant 25 à 30 minutes. La tarte doit dorer.
- 14 Quand la tarte est cuite, laissez-la tiédir sur grille durant 5 à 10 minutes.
- 15 Servez tiède ou froid (excellent !) avec une salade.