


Legomo torto (Gratenita manĝaĵo)

Ingrediencoj	Metodo
<p>Rapida torto pasto (kvanto por fari 4 tortojn) :</p> <p>1 neplena Glaso da oleo, 3/4 da akvo, 2 -2,5 glasoj da faruno aŭ 100 ml da akvo, 80 ml da oleo, 280 g da faruno, 1 pinĉaĵon da salo</p> <p><i>IDEO DE GUY : pli facila : 1 glaso de akvo, 1 glaso de oleo, 3 glasoj de faruno, salo. Miksi la tuton rekte, en unu fojo. Repozo 20min. Estas preta.</i></p>	<p>Miksu malrapide (tre) oleon, akvon, kaj salon en bolvo, ĝis homogena aspekto. Aldonu la farunon en unu fojo. Miksu rapide per forko donante 3/4 turnojn. Globigu la pastan.</p> <p>Lasu la paston 20 min por ripozi ĝin. Ruligu maldike per ruliĝanta pinglo. Kuiru en fonto (180°C-15 min.), "blanke".</p>
<p>-Diversaj legomoj Bulboj : cepo, ajlo, poero Radikoj : karoto, terpompoj, celerio Fruktoj : tomato, kukurbo ...aŭ verda kukumo Folioj : beto, salato, spinio <i>IDEO DE CECILE : uzu verdajn kukumojn krudajn aŭ apenaŭ kuiritaj</i></p>	<p>Preparu la legomojn kaj stufaĵu ilin. ATENDU : kuiru la legomojn en 4 niveloj de malsupre al supre,</p>
<p>-Saŭco kiel vi elektas (klasika "bechamel" aŭ rapida " bechamel", sojfabo kremo, pasto de amigdalo aŭ sesamo...).</p>  <p>Aldonu ovojn se vi volas.</p>	<p>- Rapida "béchamel" : kuiru oleon (100 ml) kaj farunon (100 g) sen salo en plato sen brunigi. Aldonu lakton kaj salon (800 ml). -Saŭco de sojo : Kremo de sojo kun iom da salo aŭ "tamari", kruda, verŝi sur legomoj -Saŭco de lakt-kremo : kremo kun herboj, verŝu sur legomojn -kaĉo de dolĉamigdalo aŭ kaĉo de sesamo sur varmaj legomoj -ovoj, kremo, salo</p>
<p>Aldonu la legomojn kaj la saŭcon. Kuŝu ĝin sur la torto. Aldonu fromaĝon aŭ/kaj ŝinkon, herbojn, spicojn Varmigu sub kuirkrado-180 °C por grateni ĝisbrune.</p>	



Tarte aux légumes

Pâte à tarte rapide : 100 ml eau, 80 ml huile, 280 g de farine, 1 pincée sel

OU d'après GUY : 1 verre d'eau, 1 verre d'huile, 3 verres de farine, un peu de sel. Mélanger tout d'un coup.

Légumes variés cuits à l'étouffée ou suée, ou partie cuit, partie cru (ex : concombre en rondelles)

Sauce à sa convenance (béchamel classique, béchamel rapide, crème de soja, purée d'amandes ou de sésame)

-Faire cuire la **pâte étalée finement (4 tartes avec les proportions indiquées)** après 20 min de repos, à blanc, en ayant piqué le fond. Refroidir. La pâte cuite FROIDE, peut se stocker une semaine minimum dans un placard sous un film alimentaire. Sortir suivant les besoins.

-Préparer la sauce, ajouter les légumes, et garnir la pâte précuite. Ajouter selon goût fromage râpé ou jambon.

- VARIANTE « soufflée » : Faire une base de soufflé avec une béchamel aux jaunes d'œufs et des œufs en neige à part. Mêler la béchamel aux légumes. Ajouter les blancs montés et couvrir la pâte précuite.