

Autour du soleil encore et toujours ... de plus avec cette incroyable semaine c'est comme si j'avais fait exprès. Ça doit être ma bonne étoile et je vous rappelle que « le soleil est nouveau chaque jour ! »

Et que chaque jour ne ressemble en rien à hier et que dans l'assiette il est important de sans cesse varier, la diversité et la variété sont une des clés d'une bonne Santé !

Que diriez-vous de réaliser un beau et bon soleil à croquer ?

C'est une recette méga connue, qui s'apprête de mille et une façon, très bon marché, facile à réaliser et qui prend peu de temps. Par contre le rendu en jette, et grâce au croustillant c'est limite addictif.

Ce décline aussi bien en version salée pour un apéro ou une entrée en mini format, que pour terminé sur une note sucrée et croquante.

RECETTE TARTE SOLEIL AU PESTO VERT

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées rondes
- 1 bocal d'env 150 g de pesto maison, (voir recette de pesto sur le blog)
- 1 œuf pour badigeonner / facultatif
- 1 à 2 c. à café de graines de sésame blanc ou noir (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Posez le premier disque de pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
3. Étalez le pesto vers sur la pâte en veillant à laisser une bordure d'environ 2 cm.
4. Humidifiez la bordure avec de l'eau puis couvrez avec le second disque de pâte feuilletée.
5. Soudez bien les bords en appuyant avec les doigts.
6. Badigeonnez la pâte de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau ou d'huile ou d'eau
7. Disposez un verre retourné au centre de la pâte
8. Coupez 24 bandes en partant du centre vers l'extérieur.
9. Retirez le verre puis torsadez chaque bande de pâte en tournant doucement pour qu'elle ne se déchire pas à la base
10. Parsemez le reste de graines de sésames

11. Enfournez 30 à 40 min environ.

Miami, bon appétit !! A partager sans modération et ça c'est la Santé !

N'hésitez pas à me publier vos créations sur ma page Facebook, je serai ravie de vous lire ou admirer vos photos.

Prenez soin de vous et profitez de son beau week-end ensoleillé !

Besoin de coup de pouce pour faire facile, bon et varié en cuisine ? N'hésitez pas à me contacter : <https://www.vivaveg.ch/viva-contact/>