





## LES JARDINS DU GIESSEN



# TÉTRAGONE

### TARTE À LA TÉTRAGONE

Ingrédients :

- 250 g de pâte brisée
- 300 g de feuilles de tétragone
- 1 gros oignon
- 4 œufs
- 4 verres de lait
- Sel, poivre

Hachez les feuilles de tétragone avec l'oignon.

Battez dans un saladier les œufs et le lait. Salez et poivrez le mélange et y incorporer la tétragone et les oignons.

Étalez la pâte et disposez-la dans un plat à tarte. Garnissez avec la préparation.

Faites cuire à four moyen environ ½ heure.

### LASAGNES TÉTRAGONE ET RICOTTA

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 1 boîte de lasagnes
- 200 g de gruyère râpé
- 420 g de tétragone cuite
- 250 g de ricotta
- sel, poivre, muscade
- 50 g de beurre
- 1/2 litre de lait
- 2 cuillères à soupe de farine

Pour la béchamel :

Préparer une béchamel bien lisse, assez épaisse. Saler, bien poivrer et mettre de la muscade.

Cuire les tétragones dans un peu d'eau. Bien les égoutter. Les ciseler. Salé, poivré et ajouter la ricotta.

Beurrer un petit plat à gratin, couvrir d'une couche de lasagne, une couche de tétragone, une couche de béchamel et du gruyère râpé. Puis à nouveau lasagnes, tétragone, béchamel, et gruyère.

Faire une dernière couche.

Terminer par une couche de lasagnes avec un peu de béchamel et recouvrir de gruyère (être généreux).

Mettre au four bien chaud 200°C pendant 20 mn.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# TÉTRAGONE

### QUICHE SANS PÂTE

Ingrédients :

- 3 œufs
- 1 oignon
- Des lardons
- De la tétragone
- 4 cuillères à soupe de farine
- 1 verre de lait ou de crème
- Du fromage râpé
- Poivre, sel, muscade

Séparer le jaune des blancs d'œufs. Monter les blancs en neige.

Faire revenir l'oignon et les lardons. Y ajouter les feuilles de tétragone ciselées. Ajouter le verre de lait. Ajouter la farine et mélanger le tout avec les jaunes d'œufs. Saler, poivrer et mettre une pointe de muscade. Ajouter délicatement les blancs d'œufs. Verser dans un plat à tarte, parsemer de fromage râpé et enfourner.

Servir avec une belle salade verte.

Bon appétit !

### TÉTRAGONE EN TARTE

Ingrédients :

- 200 g de farine de blé
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 pincée de sel
- 1/2 verre d'huile d'olive
- un petit peu d'eau
- 200 g de tétragone
- 3 œufs
- 225 g de fromage frais aux fines herbes

Mélanger la farine, le bicarbonate et le sel. Creuser un puits pour y verser l'huile et une goutte d'eau. Mélanger en ajoutant un peu d'eau au besoin, pour obtenir une pâte homogène qui ne doit pas coller. L'étaler dans un moule à tarte légèrement fariné.

Détacher les feuilles de tétragone de leurs tiges. Les poser sur le fond de tarte.

Battre au fouet les œufs et le fromage frais. Verser ce mélange sur les feuilles de tétragone pour les couvrir.

Enfourner la tarte pour 25 à 30 minutes à 180 °C (th. 6).

Déguster chaud ou froid.



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



TÉTRAGONE



Recette



Recette