TARTE AUX ASPERGES SAUVAGES

Mercredi 05 Juin 2019

La saison des asperges sauvages est hélas très courte, n'hésitez pas si vous en trouvez

Tarte aux asperges sauvages pour 6 personnes et 6pp-6sp par part

-160 g de farine

-50 g de beurre à 41 %

-1 petit suisse à 20 %

-1 pincée de sel

-200 g d'asperges sauvages *

-3 œufs *

-200 g de crème à 4 %

-2 cuillerées à café de maïzena

-10 g de poudre d'amandes

-sel, poivre blanc

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel, le beurre coupé en petits morceaux et le petit suisse. Mixer rapidement en rajouter 50 à 75 ml d'eau froide jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à mettre au frais minimum 1 heure

Apporter à ébullition une casserole d'eau salée et blanchir les asperges 2minutes. Les égoutter .Laisser refroidir

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sur une feuille de papier cuisson ou un tapis en silicone, étaler la pâte et foncer un moule à tarte standard

Garnir le fond avec la poudre d’amandes et déposer les asperges

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le restant de crème en mélangeant bien

Fouetter la crème avec les œufs. Assaisonner

Verser dans la tarte et enfourner 30 minutes

Servir aussitôt

Ayant fait cette tarte en avance pour l'amener en vacances, je l'ai congelée et réchauffée au moment voulu sans aucun problème

Pour le repas du soir : salade mesclun + 1 c à c d'huile de noix (1 pp-1sp) – 1 part de tarte aux asperges sauvages (6pp-6sp)
-100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -abricots (0pp-0sp). Total : 8pp-7spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés