TARTE ENTRE TERRE ET MER

Mercredi 05 Octobre 2016

Pour les repas du soir, bien pratiques les tartes salées en plats complets

Tarte entre terre mer : 6 parts et 7pp- 8 sp par parts

-180g de farine

-40 g de beurre 41 %

-1 petit suisse 20%

-1 sachet de levure alsacienne

-1 pincée de sel

– 200g de crevettes cuites décortiquées*

-200g de cœurs d’artichauts surgelés ou en boite*

-100 g de pommes de terre *

-3 œufs*

-150 g de crème à 4%

-sel poivre

-ciboulette*

Préparer la pâte à tarte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, la levure, le beurre coupé en morceaux, le petit suisse et le sel. Mixer et rajouter un peu d’eau si nécessaire pour obtenir une boule de pâte à laisser reposer au frais une bonne heure

Éplucher les pommes de terre, les couper finement à la mandoline et les cuire 2 minutes à l’eau bouillante salée (démarrage à froid) .Les égoutter, bien les éponger et les laisser refroidir.

Cuire les cœurs d’artichauts selon la notice (surgelés). Les égoutter, les éponger avec du papier absorbant

Préchauffer le four 180°

Étaler la pâte et foncer un moule standard. Disposer au fond les lamelles de pommes de terre et poser dessus les crevettes et les cœurs d’artichauts coupés en lamelles. Saupoudrer de ciboulette ciselée.

Battre les œufs avec la crème .Assaisonner et verser dans la tarte.

Enfourner 30 minutes.

Le fait de mettre un fond de pommes de terre évite à la pâte d’être détrempée.

Pour 8 parts, compter 5pp- 6 sp

Pour le repas du soir : salade de roquette + 1 c à c d’huile de noix (1pp- 1 sp) -1 part de tarte entre terre et mer (7pp- 8 sp)-1 yaourt sveltesse 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp).Total : 9pp- 10 sp

Bon mercredi