

TARTE CREVETTES , TRUITE FUMÉE , CHOU-FLEUR

Jeudi 26 Janvier 2017

Une autre façon d'aborder le chou-fleur !



Tarte crevettes truite fumée chou-fleur : 6 parts et 7pp- 7 sp par part

-180 g de farine

-1 petit suisse 20 %

-30 g de beurre à 41 %

- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 1 petit chou- fleur *
- 100 g de truite fumée
- 200 g de crevettes roses cuites décortiquées*
- 3 œufs*
- 200 g de crème à 4 %
- 1 cuillerée à café de maïzena
- sel poivre
- 1 pointe de muscade

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixer : farine, levure, sel, petit suisse, beurre coupé en dés et mixer avec 50 à 75 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure.

Détailler le chou-fleur en petits bouquets et le cuire 3 minutes à la vapeur.

Préchauffer le four 200 °

Sur une feuille en silicone, étaler la pâte et foncer un moule à tarte standard

Répartir au fond les bouquets de chou-fleur .Disposer en rond les crevettes et les lanières de truite par-dessus.



Délayer la maïzena dans un peu de crème. Fouetter les œufs, la crème, la maïzena ensemble .Assaisonner : sel, poivre, muscade et verser dans la tarte



Enfourner 25 minutes

Servir bien chaud

La crevette et le chou-fleur font une très bonne ménage.

Pour le repas : salade composée scarole haricots verts cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte crevettes truite fumée chou-fleur (7pp- 7 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp) .
Total : 9pp- 9 sp

Très bon jeudi