

TARTE AUX OIGNONS ROUGES

Samedi 30 Septembre 2017

Plus souvent utilisé cru, l'oignon rouge apporte une note sucrée dans les tartes



Tarte aux oignons rouges pour 6 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 160 g de farine
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 petit suisse 20 %
- 30 g de beurre à 41 %
- 1 pincée de sel

- 3 gros oignons rouges *
- 2 courgettes *
- 150 g de bacon en tranches*
- 2 œufs moyens *
- 200 g de crème à 4 %
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé *
- 2 cuillères à café de maïzena
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre

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

Peler, émincer les oignons, couper les courgettes en dés et le bacon en lanières

Les faire revenir dans une poêle huilée pendant 5 minutes en remuant de temps en temps .Assaisonner légèrement, le bacon étant salé .Laisser refroidir

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

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

Garnir avec la préparation précédente



Délayer la maïzena dans le lait puis rajouter à la crème. Fouetter les œufs et la crème, assaisonner et verser dans la tarte



Enfourner 30 à 40 minutes selon le four



Cette tarte se congèle sans problème

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte aux oignons rouges (6pp- 7 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp) -2 figues (0pp- 0 sp) . Total : 9pp- 10 sp

Que ce début de week-end soit dans vos espérances

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés