

TARTE MONTAGNARDE

Mardi 19 Septembre 2017

Un avant-goût des tartiflettes, des fondues ...de l'hiver



Tarte montagnarde : 6 parts et 7pp -8 sp par part

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

-100 g de jambon d'Aoste en rondelles fines

-60 g de merzer

-2 œufs moyens*

-200 g de crème à 4 %

-sel poivre –

-1 pincée de serpolet ou d'origan

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

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

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

Garnir la tarte avec le merzer coupé en lamelles, les dés de jambon, les rondelles d'Aoste

Battre les œufs avec la crème et le serpolet ou l'origan .

Assaisonner et verser dans la tarte

Enfourner 30 à 35 minutes

Servir aussitôt

Avec de la raclette, compter 8pp-9 sp par part

Pour les petits appétits : 8 parts avec le merzer : 6pp- 7 sp

Pour le repas du soir : salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-1 part de tarte montagnarde (7pp- 8 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp) .Total : 8 pp- 9 sp

A rajouter éventuellement un laitage comme 2 petits suisses (1

pp- lsp) car il n'y a que 10 g de fromage par personne dans la tarte

Je vous souhaite un très bon mardi

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

Tous droits réservés