TARTE POULET POIREAUX ET PIGNONS DE PIN

Samedi 09 Septembre 2017

A préparer d’avance et à réchauffer pour une journée très chargée ou un repas du soir :

Tarte poulet poireaux aux pignons de pin : 6 parts et 7pp- 8 sp par part

-160 g de farine

-1/2 sachet de levure alsacienne

-1 petit suisse à 20 %

-30 g de beurre à 41 %

-1 pincée de sel

-3 poireaux *

-150 g de râpé de poulet *

-10 g de pignons de pin

-2 œufs moyens

-200ml de crème à 4 %

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-1 cuillerée à soupe de maïzena

-sel poivre

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

Nettoyer les poireaux. Ne garder que le blanc, le vert servira pour une soupe. Les couper en rondelles.

Chauffer l’huile dans une poêle et faire revenir à petit feu les poireaux assaisonnés pendant 15 minutes. Laisser refroidir

Préchauffer le four 180° (th 6)

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

Le garnir du râpé de poulet, de rondelles de poireaux et de pignons de pin.

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le restant de crème et les œufs. Fouetter l’ensemble, assaisonner et verser dans la tarte

Enfourner 30 à 35 minutes

A servir immédiatement ou à réchauffer si c’est préparé d’avance

Cette tarte se congèle très bien

Pour le repas du soir : salade verte + tomates + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte poulet poireaux aux pignons de pin (7pp- 8 sp)-1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-2 figues. Total : 9pp- 11 sp

Très bon début de week-end et bon courage pour celles et ceux qui travaillent

Lilou

Blog cuisine contrôlée by lilou light

Tous droits réservés