

TARTE POIREAUX JAMBON AU THYM

Jeudi 30 Novembre 2017

Un classique mais une note en plus grâce aux herbes aromatiques

Tarte poireaux jambon au thym pour 6 personnes et 7pp-8 sp part part

- 200 g de farine
- 50 g de beurre à 41 %
- 2 petits suisses à 0 %*
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 4 blancs de poireaux*
- 2 tranches de jambon dégraissé (80 g)*
- 3 œufs moyens*
- 200 ml de crème à 4 %
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 cuillère à café de thym
- sel poivre

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, la levure, la pincée de sel, le beurre coupé en dés, les petits suisses. Mixer pour obtenir une boule de pâte lisse quitte à rajouter un peu d'eau si nécessaire. Garder 1 heure au frais .

Laver, couper en rondelles les poireaux et les faire revenir à petit feu sur une feuille de cuisson, à l'étouffée.

Assaisonner et laisser tiédir.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur une feuille de papier cuisson ou un tapis en silicone, étaler la pâte et foncer un moule à tarte 28 cm

Le garnir de jambon coupé en lamelles et de rondelles de poireaux

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis mettre le restant de crème. Fouetter avec les œufs, assaisonner et rajouter le thym.

Verser dans la tarte et enfourner 30 minutes



Ma tarte étant en fait pour plus de 6 personnes, les parts sont belles.

Pour 8 personnes, compter 5pp-6sp

Pour l'instant, le comptage n'a pas changé mais si j'ai bien compris la nouvelle moulure ww, mes parts pour 6 personnes correspondraient à 6 pp- 7 sp et pour 8, à 4 pp-5 sp peut être moins. J'attends l'application de la nouvelle numérotation ww.

Pour le repas : salade+ 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte poireaux jambon au thym (7pp- 8 sp)-1 yaourt Saint Malo 100 g 0% (1pp- 1 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 10 sp

Très bon jeudi à toutes et tous

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

Tous droits réservés