

TARTE TOMATES CERISES ANCHOIS

Mardi 27 Octobre 2020

Comme un souvenir d'été ...

Tarte tomates cerises anchois pour 6 personnes et 5sp vert
bleu violet ☐☐☐ par part

-120 g de farine

-50 g de margarine à 60%

-sel

*-150 g d'oignons**

*-1 barquette de tomates cerises jaunes et rouges**

*-15 g de filets d'anchois au sel**

-30 g d'olives noires dénoyautées

-10 g de chapelure fine

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-persil

-poivre ou de piment d'Espelette

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur, la farine, la margarine bien froide coupée en petits dés et une pincée de sel et mixer en rajoutant 30 ml d'eau ou plus si nécessaire pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais pendant 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th6)

Faire revenir les oignons émincés dans une poêle huilée à petit feu jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Assaisonner : sel poivre ou piment d'Espelette. Laisser refroidir.

Sortir la pâte, l'étaler et foncer un moule à tarte.

Saupoudrer le fond de chapelure et répartir dessus les oignons.

Couper en deux les tomates cerises et les poser en bandes de couleurs séparées par les filets d'anchois dessalés et les olives noires.

Répartir le persil.

Enfourner 30 minutes.





Servir aussitôt.

Les anchois même dessalés à l'eau froide et les olives étant déjà très salés, je n'ai pas assaisonné les tomates.

Bien entendu, vous pouvez faire cette tarte avec uniquement des tomates de la même.

Pour le repas du soir : chou chinois en salade à la crème allégée (1 sp□□□) -tarte tomates cerises anchois (5 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ -0 spl bleu□-0 spv violet□). Total :8 sp vert □ – 6 spl bleu□ -6 spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés