

TARTE CREVETTES LANGOUSTINES

Vendredi 15 Janvier 2021

C'est une tarte préparée juste après le réveillon de Noël avec le restant du plateau de fruits de mer. Je l'ai coupée en 6 parts que j'ai congelées.

Tarte crevettes langoustines pour 6 personnes et 8 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet par part

-140 g de farine

-60 g de margarine végétale allégée 60%

-1 pincée de sel

*-200 g de langoustines cuites décortiquées**

*-200 g de crevettes roses cuites décortiquées**

*-2 oeufs moyens **

-200 g de crème à 4%

-50 g de gruyère râpé allégé

-sel poivre blanc

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, la pincée de sel et la margarine coupée en petits dés. Mixer rapidement pour tout bien mélanger et verser 50 ml d'eau froide (ou plus) pour obtenir une boule de pâte bien lisse.

Laisser la pâte se reposer au frais minimum 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th6)

Sortir la boule de pâte, l'étaler et foncer un moule standard.

Le garnir de crevettes et de langoustines et saupoudrer le

tout de gruyère râpé.

Fouetter les oeufs avec la crème. Assaisonner sel poivre et verser dans la tarte.

Enfourner 35 minutes.

Servir aussitôt ou laisser refroidir pour congeler.



Vous pouvez rajouter de l'aneth ou une autre herbe comme de la ciboulette.

Pour le repas du soir : salade sucrine cœurs de palmier cœurs d'artichaut + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -1 part de tarte crevettes langoustines (8 sp vert □ -6 spl bleu□ -6spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□). Total : 11 sp vert□ – 7 spl bleu□ -7 spv violet□

Je vous souhaite une excellente journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr.

Tous droits réservés