

TARTE A LA CANCOILLOTTE ET POIREAUX

Vendredi 26 Février 2021

Un essai très positif !

Tarte à la cancoillotte et poireaux : 6 parts et 7 sp vert ☐ -6 spl bleu ☐ -6 spv violet ☐ par part

-140 g de farine

-50 g de margarine allégée 60%

-une pincée de sel

-50 ml d'eau froide

-400 g de poireaux*

-100 g de cancoillotte aux noix

-20 g de cerneaux de noix

-2 oeufs moyens*

-150 g de crème à 4%

-sel poivre blanc

Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel, la margarine coupée en dés et mixer en rajoutant l'eau jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à mettre 1 heure au frais.

Laver les poireaux, les détailler en rondelles, les assaisonner et les faire revenir à feu doux et à l'étuvée dans une poêle antiadhésive pendant 15 à 20 minutes. Laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Sortir la pâte, l'étaler et foncer un moule de 26 cm de diamètre.

Garnir le fond de la tarte avec les poireaux et étaler dessus la cancoillotte tiédie au bain-marie ou aux micro-ondes.

Éparpiller les cerneaux de noix concassés.



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



Enfourner 30 minutes.

Servir bien chaud.



Dans cette recette, le goût de la cancoillotte est atténué par les noix et l'association avec les poireaux est excellente. Nous avons tous apprécié.

Pour le repas du soir : potage panais brocolis avec 50 g de skyr 0% (3 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) -1 part de tarte à la cancoillotte et poireaux (7 sp vert - 6 spl bleu - 6 spv violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet). Total : 10 sp vert - 6 spl bleu - 6 spv violet

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés