

# TARTE POIREAUX SAUMON FUMÉ

Mardi 25 Mai 2021

*Pour un repas du soir :*

Tarte poireaux saumon fumé pour 6 personnes et 8 sp vert ☐ -6 spl bleu☐-6 spv violet☐ par part

-140 g de farine

-60 g de margarine 60%

-1 pincée de sel

-60 ml d'eau froide

-400 g de poireaux \*

-120 g de saumon fumé \*

-2 oeufs moyens \*

-200 g de crème 4%

-2 cuillerées à soupe de régilait écrémé

-sel poivre blanc

*Préparer la pâte à tarte : mettre dans le bol du mixeur la farine, la margarine coupée en petits dés, le sel et mixer en versant l'eau jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais minimum 1 heure.*

*Bien laver les poireaux, les couper en rondelles et les cuire à l'étouffée sur une feuille de cuisson et à petit feu pendant 15 minutes. Les assaisonner : sel poivre et les laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Étaler la pâte et foncer un moule de 26 cm.*

*Saupoudrer le fond de tarte de régilait puis mettre les rondelles de poireaux et par-dessus le saumon fumé coupé en lanières.*

*Fouetter les oeufs avec la crème, assaisonner légèrement et verser dans la tarte.*

*Enfourner 30 minutes chaleur tournante ,40 minutes pour une chaleur traditionnelle.*

*Servir aussitôt*



*Ne salez pas trop, le saumon l'étant déjà.*

*Le régilait évite que la pâte ne soit pas trop trempée et ramollie par les poireaux surtout si vous employez des rondelles de poireaux surgelés*

*Cette tarte se congèle très bien.*

*Repas du soir : salade batavia tomate betterave œuf de caille + 1 c à c d'huile (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) - tarte poireaux saumon fumé (8 sp vert □-6 spl bleu□-6 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 12 sp vert □- 7 spl bleu □-7 spv violet□*

*Très bon début de semaine*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***