

TARTE FIGUES FETA

Vendredi 24 Septembre 2021

La figue, fruit de saison mais bien chère cette année et en plus mon figuier ne m'a donné aucun fruit.

Alors direction le marché :

Tarte figues feta : 6 parts et 5 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

- 140 g de farine*
- 60 g de margarine végétale 60%*
- 1 pincée de sel*
- 7 belles figues violettes juteuses**
- 100 g de feta allégée*
- 25 sprays d'huile d'olive*
- poivre*
- thym frais (de mon jardin)*

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, la pincée de sel et la margarine bien froide coupée en petits dés et mixer en rajoutant 50 ml d'eau froide ou un peu plus pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer une heure minimum.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson, étaler la pâte et foncer un moule pour 6 parts rond ou rectangulaire.

Passer sous l'eau les figues et les essuyer. Ôter les

pédoncules et les couper en 4.

Les ranger dans le moule.

Émietter la feta et l'éparpiller sur les figues.

Saupoudrer d'une pincée de poivre noir.

Rajouter des brins de thym et pulvériser 25 sprays d'huile d'olive sur le dessus de la tarte.



Enfourner 25 minutes.

Sortir la tarte du four et servir.



Si vous aimez le salé sucré, vous pouvez rajouter 1 c à c de miel sur votre part et comptez alors 6 sp vert bleu violet□□□

Cette tarte se congèle très bien.

Pour le repas du soir : salade verte, cœurs de palmier, truite fumée 50 g + 1 c à c d'huile (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 part de tarte figues feta (5 sp vert bleu violet□□□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□). Total : 10 sp vert □-8 spl bleu□-8 spv violet□

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés